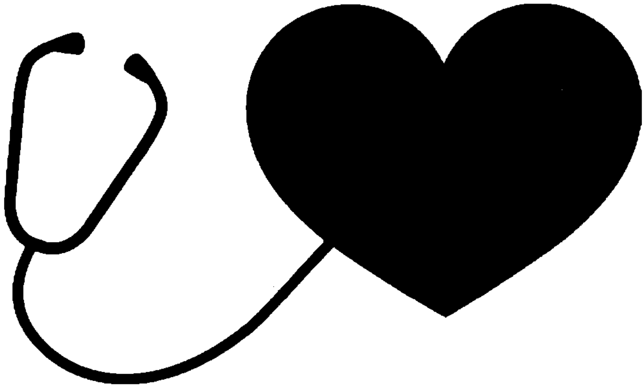
کورتەیەک لەبارەی

نەخۆشییەکانی دڵ



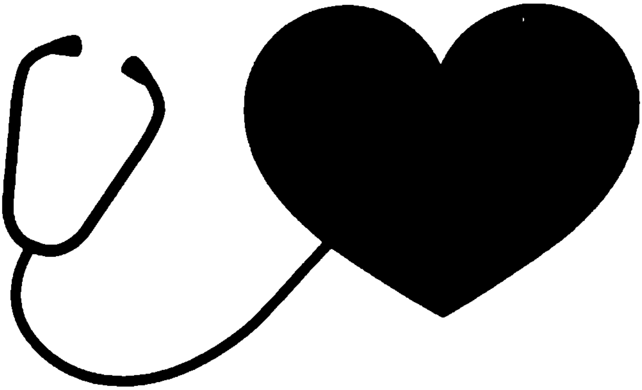
د. شوان عوسمان ئەمین



د. شوان عوسمان ئەمین

کورتەیەک لەبارەی

نەخۆشییەکانی دڵ



د. شوان عوسمان ئەمین

کورتەیەک لەبارەی

نەخۆشییەکانی دڵ

ناوی کتێب: کورتەیەک لەبارەی نەخۆشییەکانی دڵ

ناوی نووسەر: د. شوان عوسمان ئەمین

پێداچوونەوەی زمانەوانی: مەسعوود پەرێشان

ڕێکخستن و سەرپەرشتی: دکتۆرە بەنان قاسم گەلالی

دیزاینی بەرگ: محەمەد گەلالی

دیزاینی تێکست: دانا حەسەن

نۆبەتی چاپ: یەکەم ٢٠٢١

چاپ: ناوەندی ڕێنوێن

تیراژ: (١٠٠٠) دانە

ژمارەی سپاردن: لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە (١١٥٠)ـی ساڵی (٢٠٢١)ـی پێ دراوە.

پێشکەشە بە

شەوینێک لە ئاسمان و شەوینێک لە زەوی.

ئەم کتێبە

ئێمە وەکو دوو خانەوادە، برادەرایەتیمان لە خزمایەتی بەهێزتربوو، بەڵام هەتا نەخۆش نەکەوتم، لە نزیکەوە (د. شوان)م نەدەناسی، کە ناسیشم، خۆزگەی ئەوەم دەخواست، زۆر زووتر ناسیبام، بەوەی دەکرێ هەم پزیشکت بێ و هەمیش برادەر، چونکە لە وڵاتی ئێمەدا پەیوەندی پزیشک و نەخۆش هەمیشە وەکو پەیوەندی پاشا و گەدا وایە، بەڵام ئەو برادەرە دەبێتە هاوڕێی هەموو نەخۆشەکانی، کە ڕەنگە ئەمە بەشێک بێت لە سەرکەوتنەکانی.

دوای ئەوەی پێداچوونەوەی زمانەوان ئەم کتێبەشم گرتە ئەستۆی خۆم و بە وردی خوێندمەوە، لەوە تێگەیشتم کە ئەو نەک هەر دەیەوێ ببێتە هاوڕێی نەخۆشەکانی، بەڵکو دەیەوێ لە ڕێی نووسینەوە، هەموو خەڵکی لە نەخۆشییەکانی دڵ هۆشیا و ئاگادار بکاتەوەو هەموو دڵەڕاوکێ و ترس و لەرزێکیش لەلای نەخۆشەکانی بڕەوێنێتەوە، تا ئەو ئاستەی وەکو هەر نەخۆشییەکی دیکەی ئاسایی سەیری بکەن و لەهیچ جۆرە چارەسەرو نەشتەرگەرییەکیش دوودڵ و ڕاڕا نەبن.

ئەم کتێبە ئەگەر پزیشکە پسپۆڕەکانی بواری دیکەی سەرجەم نەخۆشییەکانی دیکەش بیخوێننەوە، هانی ئەوەیان دەدات کە هاوشێوەی د. شوان بە زمانی شیرینی کوردی کتێبی هاوشێوەی دیکە

بنووسن، بەجۆرێک کتێبخانەی کوردیمان پڕ بکەن لە کتێبی پزیشکی کە بەیەکێک لە کەم و کورپییەکانی نووسین دەژمێردرێ و بەمەش ئەم کەلێنە گەورەیە پڕدەبێتەوە، کە مەرج نییە دکتۆرەکە کوردییەکی باش لە نووسیندا بزانێ و دەکرێ ئێمەی نووسەر ئەم کەلێنەی زۆر بەجوانی بۆ پڕ بکەینەوەو بە هەردوولا کتێبێکی شایستە بخەینە بەردەست خوێنەران کە (دکتۆر شوان عوسمان ئەمین) لەم لایەنەشدا ئاستێکی باشی هەیەو ئەرکی منیشی ئاسان کرد.

کتێبەکە ئاستێکی باشی پڕ لە زانیاری پزیشکی گرتۆتە خۆی و شایەنی ئەوەیە، هەموو لایەک بیخوێننەوە.

مەسعوود پەرێشان

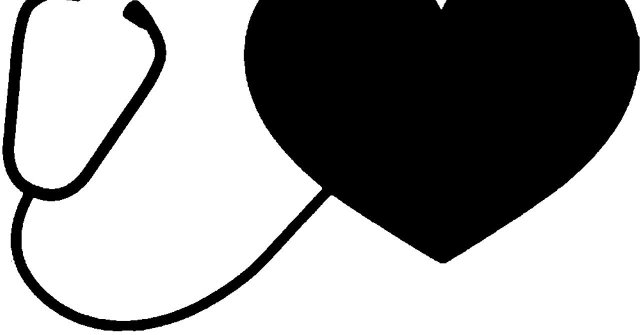
پێشەکی

نەخۆشـــییەکانی دڵ بـــە هـــۆکاری ســـەرەکی مـــردن و دابەزینـــی کوالتـــی ژیـــان دەژمێردرێـــن لـــە سەرانســـەری جیهانـــدا، ڕۆژ دوای ڕۆژ ئامارەکانـــی توشـــبوون رووەو زیـــاد بوونـــە و ڕێـــژەی تەمەنـــی تووشـــبوون بـــە نەخۆشـــییەکانی دڵ کەمـــتر دەبـــێ، بـــەو واتایـــەی گەنجیـــش هاوشـــێوەی بەتەمەنـــەکان تووشـــی نەخۆشـــییەکانی دڵ دەبـــن.

بـــە گوێـــرەی ئامـــارەکان، ســـاڵانە لـــە سەرانســـەری جیهانـــدا نزیکـــەی ١٧ ملیـــۆن کـــەس دەمـــرن. وە زیاتـــر لـــە ســـێ بەشـــی ئـــەو ژمارەیـــە، دانیشـــتوانی وڵاتانـــی کـــەم دەرامەتـــن

هـــۆکار و فاکتەرەکانـــی ئـــەم کۆمەڵـــە نەخۆشـــییانە، بڕێکیـــان ڕێگـــری لـــێ دەکـــرێ و بەشێکیشـــیان هـــۆکاری بۆماوەیـــی هەیـــە. گرنگـــە تیشـــک بخەینـــە ســـەر ئـــەو هۆکارانـــەی کەبـــە خـــود پارێـــزی گۆڕانکارییـــان لـــێ دەکـــرێ و ئەگـــەری تووشـــبوون کەمـــتر بکەینـــەوە.

بۆیـە بـە پێویسـتمان زانـی کورتەیـەک دەربـارەی چۆنیەتـی کارکردنـی دڵ و پێکهاتـەی، هۆکارەکانـی نەخۆشـییەکانی دڵ، نیشـانەکانی، چۆنیەتـی دەستنیشـان کردنـی نەخۆشـییەکانی دڵ و ڕێگاکانـی چارەسـەر بـۆ خوێنـەران بـە زمانـی شـیرینی کـوردی بـاس بکەیـن، بـۆ ئـەوەی ئاشـنا بـن بـە چۆنیەتـی دروسـت بـوون و هۆکارکانـی، بـەم شـێوەیەش ڕێگاکانـی خۆپارێـزی لای خوێنـەر روونـتر دەبێـت.



بەشی یەکەم

چۆنیەتی کارکردنی دڵ و پێکهاتەکەی

دڵ چۆن کار دەکات؟

دڵ بەقـەد مشـتێکە، لـە چـوار ژووری بەتـاڵ و کۆمەڵێـک ماسـولکەی تایبـەت پێکهاتووە.کاتێـک ئـەم ماسـولکانە گـرژ دەبنەوە،خوێـن پاڵدەدرێتـە سـییەکان، دڵ و بەشـەکانی تـری لـەش. دەمەوانـەکان (صـمام) کەوتوونەتـە نێـو ژورەکانـی دڵ، لەگـەڵ هـەر لێدانێکـدا دادەخرێـن و دەکرێنـەوە. ئـەم دەمەوانانـە (صـمام) بـۆ ئـەوەن کـە ڕێگـری بکـەن لـە گەڕانـەوەی خوێـن بـۆ دواوە.

تێگەیشتن لە سووری خوێن

دڵـی مـرۆڤ پێکهاتـووە لـە بەشـی لای ڕاسـت و لای چـەپ و بەشـی سـەرەوە و خوارەوە.بەشـەکانی سـەرەوە پێیـان دەگوتـرێ گوێچکەڵـەی ڕاسـت و چـەپ، کـە خوێنـی هەمـوو لـەش دەگەڕێتـەوە بـۆ گوێچکەڵـەی ڕاسـت، وە خوێـن لـە سـییەکانەوە دەگەڕێتـەوە بـۆ گوێچکەڵـەی چـەپ.

بەشـەکانی خـوارەوە پێیـان دەگوتـرێ سـکۆڵەی ڕاسـت و چـەپ، دیـواری ئـەوان ئەسـتوورترن و ماسـولکەیان زیاتـرە. کـرداری ناردنـی خوێـن بـۆ سـییەکان لەلایـەن سـکۆڵەی ڕاسـت ئەنجـام دەدرێ و سـکۆڵەی چـەپ خوێـن دەنێرێتـە هەمـوو بەشـەکانی تـری لـەش.

ئـەو خوێنـەی لـە لەشـدا بـۆ گوێچکەڵـەی ڕاسـت دەگەڕێتـەوە ڕێـژەی ئۆکسـجین تێیـدا کەمـە، لەبـەر ئـەوەی بەشـی زۆری ئۆکسـجینەکە لـە لەشـدا لـە لایـەن خانەکانـەوە بـەکار هاتـووە.

دواتـر خوێنـی گوێچکەڵـەی ڕاسـت لـە ڕێـگای دەمەوانەکانـەوە دەچێتـە نـاو سـکۆڵەی ڕاسـت، لەوێـوە دەنێردرێتـە سـییەکان و خوێـن پـاک دەکرێتـەوە و ڕێـژەی ئۆکسـجینی زۆر دەبێـت، و دواتـر دەنێرێتـەوە گوێچکەڵـەی چـەپ و لەوێـوە بـۆ سـکۆڵەی چـەپ، سکۆڵەی چـەپ هەمـوو خوێنەکـە کـە ڕێـژەی ئۆکسـجینی زۆرە بـۆ هەمـوو بەشـەکانی لـەش لەڕێـگای شـادەمارەوە پـاڵ دەنێـت، دواتـر بـۆ هەمـوو خانـەکان.

خوێنـی کـەم ئۆکسـجین لـە خانەکانـەوە دەگەڕێتـەوە بـۆ گوێچکەڵـەی ڕاسـت و سـووڕی پاککردنـەوە و پـڕ ئۆکسـجین کردنـی خوێـن بـەردەوام دەبێـت بـەم شـێوەیە.

خوێنبەرەکانی کۆڕۆنەری (خوێنبەری تایبەت بە دڵ)

دڵ وەکـو هـەر ئەندامێکـی تـر پێویسـتی بـە وزە هەیـە بۆ ماسـولکەکانی. هەرچەنـدە کـە ژوورەکانـی دڵ پـڕن لـە خوێـن بـەڵام دڵ ڕاسـتەوخۆ ئۆکسـجین لەوێـوە وەرناگرێـت، بەڵکـو خوێنبـەری تایبـەت بـە دڵ هـەن کـە خوێـن بـۆ ماسـولکەکانی دڵ دەگوازنـەوە، پێیـان دەگوتـرێ خوێنبەرەکانـی کۆڕۆنـەری.

لقەکانـی ئـەم خوێنبـەرە بەسـەر دڵـدا بەربـڵاون بـۆ ئـەوەی خوێنـی پێویسـت بـۆ دڵ دابیـن بکـەن.

لقەکان بە پێی ئەو شوێنەی خوێنی بۆ دەبات، ناو نراون.

- خوێنبــەری ڕاســتی کۆڕۆنــەری: خوێــن دابیــن دەکات بــۆ بەشــی خــوارەوەی دڵ.
- خوێنبــەری ســەرەکی کۆڕۆنــەری چــەپ: ئــەم خوێنبــەرە دوو لقــی لــێ دەبێتــەوە،

یەکــەم: Left anterior descending artery، کەدادەبەزێتــە خــوارەوە و خوێــن بــۆ بەشــی پێشــەوەی لای چــەپ دابیــن دەکات.
دووەم: left circumflex artery، کــە بــەدەوری لای چەپــی دڵدا دەســوڕێتەوە و دواتــر بــۆ بەشــی پێشــەوە و خوێنــی ئــەم بەشــانە دابیــن دەکات.

کاتێــک نیمچە-گیــران / گیرانــی تــەواو ڕوودەدات لــەم خوێنبەرانــە، خوێنــی پێویســت بــۆ دڵ ناچــێ و کەســەکە هەســت بــە ئــازاری ســینگ دەکات، یاخــود تووشــی نۆبــەی دڵ دەبێــت.

دڵ وەکوو سەرچاوەی تەزووی کارەبایی:

دڵ سیســتەمێکی تایبــەت و نــاوازەی هەیــە کــە بەهــۆی ماســولکەکانییەوە خوێــن دەنیرێــت و لــە ڕێــگای خانــە کارەبابییەکانیــەوە تــەزووی کارەبایــی بــۆ لێدانــی دڵ دەنێرێــت.
کۆمەلێــك خانــە لــە دڵــدا هەیــە پێیــان دەگوترێــت (-sinoatrial node SA node) کــە دەکەونــە دیــواری گوێچکەڵــەی ڕاســت ئەمــان وەکــوو ســەرەکیترین ســەرچاوەی کارەبــا کار دەکــەن، ئــەو تەزووانــەی کــە لــەو خانانــەوە ســەرچاوە دەگــرن بەســەر هەمــوو بەشــەکانی دڵــدا بــڵاو دەبنــەوە دەبنــە هــۆی لێدانــی دڵ (لەگــەڵ هــەر ترپەیــەك)

ئــەم تەزووانــە بــە ڕێچکــە و ڕێــڕەوی تایبەتــدا دەڕۆن بــە ریــز بــۆ بەشــەکانی دڵ، ســەرەتا لەنــاو هەمــوو گوێچکەڵــەدا بــڵاو دەبێتــەوە و ئەمــان گــرژ دەبنــەوە و وادەکات خوێــن بــۆ ســکۆڵەکان بچێــت، دواتــر تــەزووی کارەباییەکــە بەســەر هەمــوو ســکۆڵەدا بــڵاو دەبێتــەوە و وادەکات کــە ئەوانیــش گــرژ ببنــەوە و خوێــن بــۆ تــەواوی لــەش بنێــرن.



بەشی دووەم

هۆکارەکانی نەخۆشییەکانی دڵ

لەم بەشەدا تیشک دەخەینە سەر دیارترین هۆکارەکان؛ کە بریتین لە:

- بەرزی فشاری خوێن
- چەوری و بەرزی ڕێژەکەی لە خوێندا
- جگەرە کێشان
- نەخۆشی شەکرە

فشاری خوێن چییە؟

دڵــی هەریــەک لــە ئێمــە خوێنــی پاککــراوە و پــڕ ئۆکســجین بــۆ هەمــوو ئەندامەکانــی لــەش دەنێرێــت لەڕێــگای خوێنبەرەکانــی دڵ بــە هێزێکــی (فشــار-ضغط) دیاریکــراو.

کەواتــە فشــاری خوێــن بریتییــە لەو هێــزەی کە خوێــن لــە دژی دیوارەکانی خوێنبــەری دەدات لەکاتــی ناردنــی خوێــن بۆ بەشــەکانی تــری لەش.

فشــاری خوێنــی ئاســایی مەودایەکــی فراوانــی هەیــە و لــە کەســێک بــۆ کەسێکەوە دەگــۆڕێ و کاریگــەری کات و شــوێن و دەورووبەری بەســەرەوەیە و گۆڕانــکاری بەســەر دێــت.

بەرزی فشاری خوێن چییە؟

نەخۆشییەکی درێژخایەنە

کاتێــک کــە مولوولەکانــی خوێــن تەســک دەبنــەوە/ گــرژ دەبنــەوە بــە هــەر هۆکارێــک (ناهاوســەنگی بــاری دەروونــی، هەبوونــی نەخۆشــی دیکــە وەک نەخۆشــی گورچیلــەکان، شــەکرە، نەخۆشــییەکانی دڵ) وا دەکات کــە خوێــن بــە فشــارێکی (هێزێکــی) زۆرتــرەوە بەنــاو مولوولەکانــی خوێنــدا بــڕوات بــۆ ئــەوەی بگاتــە ئەندامەکانــی تــری لــەش.

بــەو پێیــە دڵ لەســەری پێویســتە کــە زیاتــر کار بــکات بــۆ ئــەوەی خوێنــی زیاتــر بنێرێــت، بــەو جــۆرەش فشــارێکی زیاتــر لــە مولوولەکانــی خوێــن درووســت دەبــێ و بــە پێوانــەی mmHg دەپێــوردرێ.

فشــاری خوێــن یەکێکــە لــە پێوانــە زیندەگییەکانــی مــرۆڤ و جێگیــر نییــە لەهیــچ مرۆڤێکــدا.

دەکــرێ لەماڵــەوە فشــاری خوێــن خوێندنەوەیــەک بێــت و لــە دەرەوە و لەکاتــی جەنجاڵــی و کار کــردن و قەلەقــی جــۆرە خوێندنەوەیەکــی دیکــە بــدات، ئەمــەش بەشــێوەیەکی ئاســایی دادەندرێــت

خاڵێکــی تــر پێویســتە ئامــاژەی پــێ بدەیــن ئەوەیــە کــە بــە شــێوەیەکی گشــتی فشــاری خوێــن لــە رەگــەزی مــێ (ئافرەتــان) کەمــترە تــا لــە پیــاوان لــە کاتەکانــی ئاســاییش دا.

چۆنیەتی دەستنیشان کردنی بەرزی فشاری خوێن؟

بەهــۆی نەبوونــی نیشــانەیەکی تایبــەت، دەستنیشــانکردنی ئــەم نەخۆشــییە کەمێــک روون نییــە، بۆیــە پێویســتە ئــەو کەســەی کــە گومانــی لــێ دەکــرێ کێشــەی فشــاری خوێنــی هەبــێ پێویســتە بــەم چەنــد قۆناغــە دا بــڕوات بــۆ دەستنیشــانکردنی نەخۆشــییەکەی:

- پێوانــە کردنــی فشــاری خوێــن بــۆ مــاوەی ســێ ڕۆژ، لــە ســێ کاتــی جیــاواز دا، ئەگــەر هاتــوو کەســەکە بــە شــێوەیەکی گشــتی خوێندنەوەکانــی لــە نێــوان 100-90/160-140 mmHg بــوون ئــەوا بــە تووشــبوو دادەندرێــت.

- لــە کاتــی ئەنجامدانــی ئیکــۆی دڵ، ئەســتووربوون لــە دیــواری دڵ دەبینــدرێ، زیاتــر لــە ڕێــژەیٚ ئاســایی خــۆی (Left ventriculair hypertrophy)

- ئەوانــەی کــە فشــاری خوێنیــان جێگیــر نییــە، دەکــرێ ئامێــری چاودێریکردنــی فشــاری خوێــن بــۆ مــاوەی ٢٤ کاتژمێــر بــەکار بهێنــن بەمــەش دەکــرێ نەخۆشــیەکە دەستنیشــان بکــرێ بــە شــێوەیەکی روون و ورد.

- گــەڕان بــە دوای هــۆکاری بــەرزی فشــاری خوێــن، وەک نەخۆشــییەکانی دڵ، گورچیلــەکان، شــەکرە، چــەوری، غــوددە و کێشــەی هۆرمۆنــەکان یاخــود هــەر هۆکارێکــی تــر، لــە ڕێــگای ئەنجــام دانــی چەنــد پشــکنینێکی خوێــن.

بــەرزی فشــاری خوێــن بــۆ چەنــد قۆناغێــک دابــەش دەبێــت ئەمــەش بــۆ ئاســانکردنی جــۆری چارەســەر لەگەڵــڵ نەخۆشــەکاندا.

کۆمەڵــەی ئەورووپــی بــۆ نەخۆشــییەکانی دڵ European Society of Cardiology دابەشــبوونێکی بــۆ بــەرزە فشــاری خوێــن کــردووە وەک پەیڕەوێکــی جێگیــر بــۆ دەستنیشــان کــردن و پۆلیــن کردنــی نەخــۆش و قۆناغەکــەی و بــەم شــێوەش ڕێگاکانــی چارەســەری.

ئەمەی بەردەستتان بریتییە لە کۆتا پەیڕەو
(ESC – Classification of HTN)

خویندنەوەکان	قۆناغەکانی فشاری خوێن
کەمتر لە 80 mmHg/120	مەودای ئاسایی
mmHg 85-80/130-120	مەودای ئاسایی – مامناوەند
mmHg 90-85/140-130	مەودای پێش تووشبووون
mmHg -100-90/160-140	قۆناغی یەکی فشاری خوێن
mmHg – 100-110/180-160	قۆناغی دووی فشاری خوێن
زیاتر لە mmHg 110/180	قۆناغی سێی فشاری خوێن

دەبــێ ئەوەمــان لــە یــاد بــێ کــە کەســانی تووشــبوو بــە نەخۆشــی شــەکرە و نەخۆشــی سســتی گورچیلــەکان دەبــێ ئامانجــی فشــاری خوێنیــان لــە کەســی ئاســایی کەمــتر بێــت.

هۆکارەکانی بەرزی فشاری خوێن چین؟

ڕەنگە لای زۆر خەڵکی ئەم پرسیارە دروست بووبێت کە چی وادەکات مرۆڤ تووشی بەرزی فشاری خوێن ببێت؟
یاخود ئایا چەند ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشیە لەمن دا هەیە؟

یاخود دەتانەوێ بزانن کە کاتێک دایک و باوک یان خوشک و براکانت تووشی نەخۆشی بەرزی فشاری خوێن بوون، و چەندە ئەگەری ئەوە هەیە تۆش لە داهاتوودا تووش ببیت؟

ئەمانە کۆمەڵێ لەو پرسیارانەن کە ڕۆژانە لە پزیشکی پسپۆر دەکرێت، بە باشمان زانی فاکتەرەکانی تووشبوون بەم نەخۆشییە روون بکەینەوە وەک بەرچاو ڕوونییەک بۆ هەموو ئەوانەی مێژووی خێزانی (Family history) یان هەیە یاخود خۆیان کۆمەڵێ هۆکاری مەترسییان هەیە.

دەکرێ هەندێک لەو فاکتەرانە ڕێگرییان لێ بکرێ، بەڵام هەندێکیان ناتوانن گۆرانکاریان بەسەردا بێت:

لە دیارترین ئەو فاکتەرانەی کە گۆرانکارییان بەسەردا نایەت:

- بۆماوەیی خێزانی (کە ٩٠٪ پێک دەهێنن و هۆکاری نادیاری هەیە)
- ڕەگەزی نێر

لە دیارترین ئەو فاکتەرانەی کە گۆرانکاریان بەسەردا دێت:
ئەم بەشەیان نزیکەی ١٠٪ پێکدەهێنن:-

- قەلەقی و سترێسی زۆر
- جگەرە کێشان و بەکارهێنانی نیکۆتین
- بەکارهێنانی ڕێژەیەکی زیاد لە خوێ
- زیاد خواردنەوەی ماددە کحولییەکان
- چالاک نەبوون لە رووی جەستەییەوە -وەرزش نەکردن -زۆری کێشی لەش- قەڵەوی
- شەکرە
- نەخۆشییەکانی دڵ
- نەخۆشییەکانی سستی گورچیلەکان و کیسی گورچیلە
- تەسک بوونەوەی خوێنبەری گورچیلە
- هەوکردنی خوێنبەرەکان/خوێنهێنەرەکان
- کۆمەڵەنەخۆشی کوشین
- بەرزی ڕێژەی هۆرمۆنەکانی غوددە
- دووگیانی
- نەخۆشی زگماکی ڕژێنی ئەدرینالٓ

نەمانی هەناسە لە خەودا-

شکێنەکان ئازار وەك دەرمان کۆمەڵێك بەکارهێنانی-

ئایا بەرزی فشاری خوێن هیچ نیشانەیەکی جەستەیی هەیە؟

بــەرزی فشــاری خوێــن جیــاواز لــە زۆربــەی نەخۆشــییەکانی تــر، هیــچ نیشــانەیەکی جەســتەیی لــێ بــەدەر ناکەوێــت تــا نەخــۆش بزانــێ کــە تووشــی بــەرزی فشــاری خوێــن بــووە،

بــەڵام هەنــدێ جــار نەخــۆش هەســت بــە ژانــە ســەری زۆر و بــەردەوام دەکات، یاخــود کێشــەی لــە بینیــن بــۆ دروســت دەبێــت ئەگــەر هاتــوو بــۆ ماوەیەکــی زۆر فشــاری خوێنــی بــەرز بــوو بــێ ئــەوەی ئــاگاداری بێــت.

هــەر لەبــەر ئەمەشــە لــە بەشــێکی زۆر لــە کتێبــە زانســتییەکان بــەرزی فشــاری خوێــن پێــی دەگوترێــت بکــوژی بێدەنــگ -Silent killer ئەگــەر هاتــوو چارەســەری پێویســت وەرنەگرێــت.

بــەڵام ڕەنگــە لــە قۆناغــە مەترســیدارەکان، کەســی تووشــبوو کۆمەڵێــک جێکەوتــەی لــێ وەدەر بکــەوێ (Complications) ئەمــەش دەرخــەری ئەوەیــە کــە ئــەم بــەرزی فشــارە کاریگــەری لەســەر ئەندامەکانــی تــری لــەش هەبــووە و هــەر بۆیــەش نیشــانە و جێکەوتــەی لــی بــەدەر کەوتــوون..

دیارترین ئەو کێشە و جێکەوتانەی کە بەهۆی بەرزی فشاری خوێنەوە درووست دەبن، ئەمانەن:

- نۆبەی دڵ
- پەککەوتنی دڵ
- نۆبەی مێشک و خوێن بەربوون
- تووشبوون بە نەخۆشییەکانی گورچیلەکان
- تووشبوون بە نەخۆشییەکانی چاو

ڕێگاکانی چارەسەرکردن/کۆنترۆڵ کردنی بەرزی فشاری خوێن

یەکەم / ڕێگا بۆ چارەسەرکردنی بەرزی فشاری خوێن بریتییە لە دیاری کردنی هۆکاری بەرزی فشار. بێ گرتنە بەری ئەم ڕێگایە، هیچ گۆرانکاری و دەرمانێک نابێتە هۆی کۆنترۆڵکردنی فشاری خوێن. بۆ نموونە، نەخۆشی غودە، گورچیلەکان، نەخۆشییەکانی دڵ....هتد

دووەم/ گۆڕانکاری لە ژیانی ڕۆژانە، لە رووی ئەم خاڵانەی خوارەوە:

١- واز هێنان لە جگەرە کێشان

هەروەک ئاشکرایە کە جگەرە کێشان نەک تەنها بەرزی فشاری خوێن، بەڵکو دەبێتە هۆی چەندان کێشەی تەندروستی درێژخایەن، بۆیە بە وازهێنان لە جگەرە کێشان، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانت کەم دەبێتەوە.

٢-چالاک بوون لە رووی جەستەییەوە

دەکرێ بەشێوەیەکی رێک ٢-٣ کاتژمێر وەرزش بکەیت لە هەفتەیەک دا، بە شێوەیەکی یەکسان لە رۆژەکاندا.

٣-خواردنی تەندروست

ئەمەش لە رێگای کەمکردنەوەی خواردنی دەولەمەند بە چەوری زیادە و نەتواوە و خوێ، وە زیاتر خواردنی سەوزە و میوە و ئەو خواردنانەی کە دەولەمەندن بە ڤیتامین و ماددەی بەسوود و چەوری نا-زیان بەخش

٤- بەکارهێنانی دەرمانەکانت لە کاتی خۆی،

رێک بەو جۆرەی کە پزیشکی پسپۆری خۆت بۆی داناوی

دەبێ ئەوەش لەیاد نەکەین کە پێوانەی فشاری خوێن ناو ناوە دەبێ بکرێ، بۆ دڵنیا بوون لە کارکردن و کاریگەری دەرمانەکان، هەروەها بۆ چاودێریکردنی فشاری خوێن.

سێیەم / لەرێگای کۆمەڵە دەرمانێک کە بەکاردێن بۆ کۆنترۆڵ کردن و دابەزاندنی فشاری خوێن، دوای سوودمەند نەبوونی نەخۆش بە پەیڕەو کردنی خاڵی یەکەم و دووەم.

دەرمانەکانیش بریتین لەمانەی خوارەوە:

ACI -Inhibitors-١

ئەم کۆمەڵەیە رێگری دەکەن لە دەردانی هۆرمۆنی (ئەنگیۆ تێنسین).بەهۆی کەمبوونەووی رێژەی ئەم هۆرمۆنە، مولوولەکانی خوێن فراوان دەبن و فشاری خوێن دادەبەزێت.

ئەم کۆمەڵەیە پارێزگاری لە دڵ و گورچیلەکانیش دەکەن.
یەکێ لـە کاریگەرییـە خراپەکانـی ئەوەیـە کـە بەشـێک لـە نەخۆشـەکان تووشـی کۆکـەی وشـک دەکات.

Angiotensin Receptor Inhibitors -٢

ئـەم کۆمەڵەیـەش بەهەمـان جـۆری ACEI کاردەکـەن بـەڵام لەرێـگای میکانیزمێکـی تـرەوە.

Calcium Channel Blockers-٣

ئــەم کۆمەڵەیــەش ڕێگــری دەکــەن لــە چوونــە ژوورەوەی مــاددەی کالیســیۆم بــۆ نــاو ماســولکەکانی دڵ و مولوولەکانــی خوێــن.
چونکــە لــە ئەگــەری بەرزبوونــەوەی ڕێــژەی مــاددەی کالیســیۆم لــە خوێــن دا، مولوولەکانــی خوێــن گــرژ دەبنــەوە و فشــار بــەرز دەبێتــەوە.
باشــترین جــۆری دەرمانــە بــۆ ئــەو کەســانەی هــاوکات لەگــەڵ بــەرزی فشــاری خوێــن، نەخۆشــی ڕەبووشــیان هەیــە.
یەکــێ لــە کاریگەریــە خراپەکانــی ئەوەیــە لــە بەشــێکی کــەم لــە نەخۆشــەکان، هەڵئاوســانی قــاچ دروســت دەکات.

Beta-Blockers-٤

ئــەم کۆمەڵەیــە لێدانەکانــی دڵ کــەم دەکاتــەوە و بــەو پێیــەش هێــزی کەمــتر دروســت دەبــێ و فشــاری خوێــن جێگیرتــر دەکات و لــە مــەودای ئاســایی دەمێنێتــەوە.
ئــەم گرووپەیــان نابــێ بــە هیــچ جۆرێــک لــەو نەخۆشــانە بــەکار بێــت کــە ڕەبوو-یــان هەیــە

Diuretics-Water pills-٥

ئـەم کۆمەڵەیـەش ڕێـژەی میزکـردن زیـاد دەکات و لـە ئێسـتادا کەمـتر وەکـو هێڵەکانـی یەکـەم بـەکار دێـت بـۆ دابەزاندنـی فشـاری خوێـن.

زیاتـر لـەم نەخۆشـانە بەکاردێـت کـە تووشـی پەککەوتنـی دڵ هاتـوون و ڕێـژەی کۆبوونـەوەی ئـاو لـە لەشـیان وسـییەکانیان زۆرە، تووشـی هەڵئاوسـان هاتـوون.

چـوارەم/ لـە ڕێـگای پرۆسـەی Renal Sympathetic Denervation/ Ablation

ئـەم پرۆسـەیە بـۆ ئـەو نەخۆشـانە ئەنجـام دەدرێ کـە بـە هیـچ یـەک لـە ڕێگاکانـی تـری فشـاری خوێـن کۆنـترۆڵ نەکرا.

بەرزی ڕێژەی چەوری خوێن

جۆرەکانی چەوری لە لەشدا:

هەموو مرۆڤێکی ئاسایی بڕێکی دیاریکراو چەوری لە لەشدا هەیە- تـواوە و نەتواوە

چەوری تـواوە لـە نـاو خوێنـدا هەیـە، و چـەوری نەتـواوە ئەوەیـە کـە بـە بـەز و قەڵـەوی نـاو دەبـردرێ.

بـە شـێوەیەکی گشـتی دوو جـۆر چـەوری هەیـە، کۆلیسـترۆڵ و ترایگلیسرایـد، کۆلسـترۆلیش دابـەش دەبێـت بـۆ دوو جـۆر، کۆلیسـترۆڵی زیانبەخـش و کۆلیسـترۆڵی سـودبەخش.

چـەوری زیـان بەخـش -LDL- لەشـی هـەر مرۆڤێـک ئـەم جـۆرە دروسـت دەکات و ڕۆژانـە لـە لەشـدا بـەکار دێـت. بـەڵام لـە ڕێـگای کۆمەڵێـک هـۆکارەوە کاتـێ کـە ڕێژەکـە بـەرز بوویـەوە مەترسـی لەسـەر تەندروسـتی کەسـەکە دروسـت دەکات، وە دەبێتـە هـۆی کەڵەکـە بوونـی مـادەی زیـان بەخـش لـە ڕێـڕەوی خوێنبەرەکانـی دڵ و مێشـکدا و مەترسـی توشـبوون بـە نۆبـەی مێشـک/دڵ زیـاد دەکات.

چـەوری سـوود بەخـش-HDL- ئـەم جۆرەیـان کار دەکات بـۆ گواسـتنەوەی چـەوری زیـان بەخـش لـە خوێنـەو بـۆ جگـەر و ڕیژەکـەی لـە لەشـدا کـەم دەکاتـەوە پارێزگاریەکـی تـەواو لـە خوێنبـەرەکان دەکات. بـەڵام تەنهـا توانـای گواسـتنەوەی ٣/١ ی چـەوری زیـان بەخشـی هەیـە، ئەگـەر هاتـوو ڕێـژەی چـەوری زیـان بەخـش زۆر بـەرز بـوو، ئـەوە HDL ناتوانـی ڕێـژە زیادەکـە هەمـووی لـە لـەش بباتـە دەرەوە.

ترایگلیسرایـد/ چـەوری ژێـر پێسـت- باوتریـن جـۆری چەورییـە، زیـاد بوونـی ڕێـژەی ئـەم جـۆرە بەتەنهـا مەترسـییەکی ئەوتـۆی نییـە، بـەڵام ئەگـەر هاتـوو لەگـەل زیـاد بوونـی ئـەم جـۆرە HDL کـەم بـوو یاخـوود LDL زیـاد بـوو ئـەو کاتـە پێویسـتە پزیشـکی پسـپۆر بڕیـاری لەسـەر بـدات.

هۆکارەکانی بەرز بوونی ڕێژەی چەوری لە خوێندا:

بۆ ماوەیی
زۆر خواردنی ئەو خواردنانەی ڕێژەی چەورییان بەرزە
کەم جووڵەیی و وەرزش نەکردن
جگەرە کێشان
قەڵەوی و کێشی زیاد

ڕێگاکانی چارەسەر کردن:-

گۆڕینی شێوازی ژیان
گۆڕانکاری لە ژەمەکانی ڕۆژانە
وەرزش کردن
بەکارهێنانی دەرمانی دابەزێنەری چەوری (Lipid lowering Agents)

بە پێی توێژینەوەیەک کە ئەنجامـمان دا لەسەر خەڵکی عێراق،بۆمان دەرکەوت کە ٥١٪ ی ئەوانەی کە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ هاتبوون، کێشەی بەرزی ڕێژەی چەورییان هەبوو لە خوێندا.

بەرزی ڕێژەی چەوری فاکتەرێکە کە دەکرێ لە ڕێگای شێوازی ژیان و وەرزش کردن و جۆری خواردن، ڕێگری لێ بکرێ و مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ کەم ببێتەوە.

کۆمەڵێک هەڵە تێگەیشتن لە بارەی ڕێژەی چەوری لە خوێندا:

هەڵە/ لەکاتی نەبوونی هیچ نیشانەیەک پێویست ناکات پشکنینی ڕێژەی چەورییەکان لە خوێندا ئەنجام بدەیت.
ڕاست/ کەڵەکە بوون و زیادبوونی ڕێژەی چەوری بە هەموو جۆرەکانییەوە پرۆسەیەکی لەسەر خۆیە و ڕەنگە کەسەکە هەست بە نیشانەیەکی جەستەیی دیار نەکات، بۆیە کۆمەڵەی دڵی ئەمریکی رایگەیاندووە کە باشترە لە نێوان تەمەنی ٩-١١ ساڵی جارێک پشکنین

بکرێـت، دواتـر لـە تەمەنـی ١٧-٢١ سـاڵی و دوای ٢٥ سـاڵی بـە گوێـرەی بـاری تەندروسـتی کەسـەکە و ئەگـەر هیـچ کێشـەیەکی نەبـوو ئـەوا دەکـری تەنهـا بـۆ چـاودری، ٤ سـاڵ جارێـک پشـکنینی ئەنجـام بـدات.

هەڵە/ لە منداڵاندا ڕێژەی بەرزی چەوری نییە.
ڕاسـت/ هەنـدێ حاڵـەت هەیـە کـە لـە منداڵییـەوە دەستنیشـان دەکـرێ و ڕێـژەی چەورییـەکان لـە لەشـدا بـەرزە و پێویسـتە چارەسـەری پێویسـت بـەکار بهێنـدرێ بۆیـان.

هەڵە/ تەنها ئەوانەی قەڵەون، دەکرێ ڕێژەی چەورییان بەرز بێت.
ڕاسـت/ ڕێـژەی چەورییـەکان پەیوەندییەکـی ڕاسـتەوخۆی لەگـەڵ کێشـی لـەش نییـە، دەکـرێ قەڵـەوی و کێشـی زیـادە هـۆکار بـن بـۆ زیـاد بـوون بـەڵام کێشـی کـەم پارێـزەر نییـە. و دەکـرێ کەسـەکە بە هـۆی بـۆ ماوەییەوە هەڵگـری ئـەو جینـە بێـت کـە دەبێتـە هـۆی بـەرزی ڕێـژەی چـەوری.

هەڵـە/ بـەرزی کۆڵسـترۆڵ و جۆرەکانـی تـری، لـە ئەنجامـی خواردنـی ڕۆژانـەوە دروسـت دەبـێ.
ڕاسـت/ خواردنـی دەوڵەمەنـد بـە چـەوری پاڵنـەرە بـۆ بـەرز بوونـی ئـەم ڕێژەیـە، بـەڵام تەنهـا هـۆکار نییـە، ئەوانـەی بـە شـێوەی بـۆ ماوەییـەوە هەڵگـرێ ئـەم نەخۆشـییەن، خـواردن ڕۆڵێکـی دیـاری نییـە بۆیـان.

هەڵـە/ کاتـێ کـە دەرمانـی دابەزێنـەری چـەوری بـەکار دێنیـن، ئاسـاییە هەمـوو جـۆرە خواردنێـک بخۆیـن.
ڕاسـت/ دەرمـان خـواردن بەتەنهـا کاریگـەری نابـێ ئەگـەر شـێوازی ژیـان و ژەم خواردنەکانیـش گۆڕانـکاری تێـدا نەکرێـت.

چەوری جگەر چییە؟

خاڵێکی تر هەیە پێمان باشە تیشکی بخەینە سەر چونکە خەڵکێکی زۆر هەڵە تێگەیشتنی هەیە، لەم بارەیەوە.

بە شێوەیەکی ئاسایی، جگەری هەموو کەسێک چەوری تێدایە بۆ بەڕێوەبردنی فەرمانەکانی خۆی، کاتێ کە نەخۆشێک پێی دەگوترێ چەوری جگەری هەیە، واتا بڕێکی زیاتر لە کەسی ئاسایی چەوری هەیە، زۆرجار لە پشکنینی سۆنار دەردەکەوێت.

هۆکارەکانی ڕەنگە پەیوەست بن بە قەڵەوی، زۆر بەکار هێنانی ماددە کحولییەکان،نەخۆشی شەکرە و ئەوانەی کە ڕێژەی چەوری تواوەیان بەرزە.

نیشانەیەک یان دەرکەوتەیەکی تایبەتی نییە و بەشێوەیەکی گشتی بێ دەنگە.

ڕێگاکانی چارەسەر بریتین لە نەهێشتنی هۆکارەکان، کە باسمان کرد.

جگەرە کێشان و کاریگەرییەکانی

بەهـۆی ئـەو مـاددە کیمیاییانـەی کـە لـە نـاو جگـەرەدا هەیـە، جگـەرە کێشـان بـە یەکێـک لـەو فاکتەرانـە دادەنـدرێ کـە بە شـێوەیەکی ڕاسـتەوخۆ و درێژخایـەن کاریگـەری لەسـەر جەسـتەی مـرۆڤ دروسـت دەکات.

بــە هــۆکاری پلــە یــەک دادەنــدرێ لــە تووشــبوون بــە شــێرپەنجەی ســییەکان و نەخۆشــییەکانی دڵ و خوێنبــەرەکان.

ئــەم ماددانــە ڕاســتەوخۆ دوای کێشــانی جگەرەکــە، کاریگــەری لەســەر بەشــی نــاوەوەی خوێنبەرەکانــی لــەش دروســت دەکــەن. (کــە هەسـتیارترینیان خوێنبەرەکانــی دڵــن)
لــە بەشــی نــاوەوەی خوێنبەرەکانــی دڵ کۆدەبنــەوە و دەبنــە هــۆی کەڵەکــە بوونــی کۆمەلــەک مــاددەی دیکــە و بــەم شــێوەیەش تەســک بوونــەوەی ڕێــڕەوەکان.

ئــەم پرۆســەیە بەشــێوەکی لەســەرخۆ ڕوودەدات، و دەبێتــە هــۆی کەمبوونـەوەی ڕێـژەی ئۆکسـجینی تـەواوە لـە لەشـدا. هەنـدێ جـار دەبێتـە هـۆی نۆبـەی دڵ و هەمـان شـتیش روودەدات لـە خوێنبەرەکانـی مێشـک.

ئەوماددانە چین کە لە ناو جگەرەدا هەن و زیان بە لەش دەگەیەنن؟

- یەکـەم ئۆکسـیدی کاربـۆن (CO): ئەمـە یەکێکـە لـە پێکهاتە سـەرەکیەکانی جگـەرە، گازێکـی کوشـندەیە و ڕێگـری دەکات لـە گواسـتنەوەی ئۆکسـجینی پێو یست

- تـاڵ (مـر): هەمـوو جـۆرە جگەرەیـەک ئـەم ماددەیـەی تێدایـە و ٧٠٪ ی ماددەکـە لـە سـییەکان دەمێنێتـەوە، و دەبێتـە هـۆی دابەزاندنـی ڕێـژەی ئۆکسـجین.وە بـەم شـێوەیە کەمـتر بـڕی ئۆکسـجین بـۆ لـەش و بـۆ دڵ و مێشـکیش دەچێـت.

- نیکۆتیـن: ئـەم ماددەیـە خوگـری دروسـت دەکات و دەبێتـە هـۆی (ادمـان)، کاریگـەری ڕاسـتەوخۆی هەیـە لەسـەر بـەرز بوونـەوەی فشـاری خوێـن و لێدانـی دڵ.

چۆنیەتی وازهێنان لێی

هەواڵـە خۆشـەکە ئەوەیـە کـە هیـچ کاتـێ درەنـگ نییـە بـۆ واز هێنـان لـە جگـەرە، وە نزیکـەی سـاڵێک دوای وازهێنـان لـە جگـەرە، ئەگـەری تووشـبوون بـە نەخۆشـییەکانی دڵ ٥٠٪ کـەم دەبێتـەوە

وازهێنانیـش دەبێـت بـە شـێوەیەکی زانسـتی بێـت و لـە نـاکاو نەبێـت، بـۆ ئـەوەی لەسـەر نەکێشـانی بـەردەوام بیـت

دەکرێ لـە ژێـر ڕێنمایـی پزیشـکی بێـت و ماددەکنـی وەک جێگـرەوەی نیکۆتیـن بـەکار بهێنیـت.

خۆتـان دوور بگـرن لـە کەسـی جگـەرە کێـش، چونکـە بەرکەوتـەی بـەردەوام و بـە شـێوەیەکی نزیـک لـە کەسـی جگـەرە کێـش، هەمـان زیانـی بـۆ کەسـی دووەمیـش دەبێـت و ئەگـەری تووشـبوون بـە نەخۆشـییەکانی دڵ وەک کەسـی جگـەرە کێشـی لێدێـت.

نەخۆشی شەکرە

نەخۆشـــییەکی درێژخایەنـــە، کـــە تێیـــدا ڕێـــژەی شـــەکر لـــە خوێنـــدا بـــەرز دەبێتـــەوە، هۆرمۆنـــی ئینســـۆلین وەک پێویســـت ناتوانـــێ ئـــەو ڕێـــژەی شـــەکرە بێنێتـــە خـــوارەوە.

شـــەکرە هۆکارێکـــە بـــۆ تووشـــبوون بـــە نەخۆشـــیەکانی دڵ، لـــە ڕاپۆرتێـــک دا کۆمەڵـــەی دڵـــی ئەمریکـــی دەریانخســـت کـــە زیاتـــر لـــە ٦٨٪ لەوانـــەی کـــە نەخۆشـــی شـــەکرەیان هەیـــە، ســـاڵانە بـــە یەکـــێ لـــە نەخۆشـــیەکانی دڵ دەمـــرن.

بـــە شـــێیوەیەکی گشـــتی مەترســـی توشـــبوون بـــە نەخۆشـــییەکانی دڵ و خوێنبەرەکانـــی دڵ، دوو بەقـــەد لـــە وانـــەی نەخۆشـــی شـــەکرەیان هەیـــە زیاتـــرە، تـــا مرۆڤـــی ئاســـایی.

وە مەترســـی مـــردن بـــە نەخۆشـــییەکانی دڵ، لـــە کەســـانێک کـــە تووشـــبووی نەخۆشـــی شـــەکرەن، دوو تـــا چـــوار جـــار زیاتـــرە لـــە کەســـی ئاســـایی.

ڕێنمایی تایبەت بۆ نەخۆشانی دڵ و توشبوو بە نەخۆشی شەکرە.

شـــەکرە نەخۆشـــییەکی درێژخایەنـــە و پێویســـتی بـــە چارەســـەری دەرمـــان و گۆڕینـــی شـــێوازی ژیـــان هەیـــە لـــە رووی خـــواردن و چالاکـــی جەســـتەیی

ڕێکخســـتن و هاوســـەنگی لـــە ڕێـــژەی شـــەکردا دەبێتـــە هـــۆی پاراســـتنی کۆمەڵێـک ئەندامـی دیکـەی لـەش وەک:- دڵ،چـاو، گورچیلـەکان وە هەروەها مێشـک و دەمـار.

- پێویســـتە نەخـــۆش ڕۆژانـــە ســـێ ژەمـــی ســـەرەکی بخـــوات و نابێـــت هیـــچ ژەمێـک تـەرک بکرێـت.
- چاکـــترە هـــەر ژەمێـــک پێـــک بێـــت لـــەو خواردنانـــەی کـــە ڕێـــژەی شـــەکر بـــە هێواشـــی بـــەرز دەکەنـــەوە و هەســـتی تێـــر بـــوون زیـــاد دەکـــەن وەک؛ نانـــی جـــۆ، نانـــی دانەوێڵە،برنجـــی قاوەیی،شـــۆفان، پەتاتـــەی شـــیرین و پاقلەمەنییـــەکان.

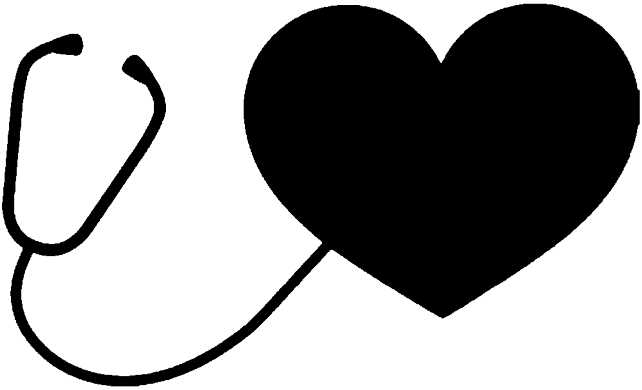
وا باشـە رۆژانـە لای کـەم ٢-٣ جـار میـوە و سـەوزە بخـوات و دوور بێـت لـە میـوەی وشـک کـراوە و ئـاوی میوەی دەسـتکرد
خواردنی ماسی هەفتانە
دوورکەوتنەوە لە خواردنی لە قوتووکراو.

ڕێنمایی تایبەت بۆ ئەوانەی برینی قاچیان هەیە

ڕۆژانە شووشتن و وشک کردنەوەی قاچەکانت
لەپێ نەکردنی پێلاوی تەسک
بەکارهێنانی ڤازەلین-یاخوود هەر کرێمێکی تری شێدارکەرەوە
هەرکات زانیت برینی نوێت هەیە سەردانی پزیشکی خۆت بکە

ئەنجامدانی ئەم پشکنینانە بە شێوەی سێ مانگ جارێک:
- پشکنینی سێ مانگی ڕێژەی شەکرە HbA1c
- پشکنینی کارکردنی گورچیلەکان
- پشکنینی چەورییەکان
- پشکنینی ڕێژەی پرۆتین لە میزدا

باشـتـرە سـالانە توشـبووانی نەخۆشـی شـەکرە پشـکنینی چاویـان بکـەن



بەشی سێیەم

نیشانەکانی نەخۆشییەکانی دڵ

لـەم بەشـەدا باسـی دیارتریـن و باوتریـن ئـەو نیشـانانە و نەخۆشـییانە دەکەیـن کـە نەخـۆش دەگەیەنێتـە نەخۆشـخانەکان:

- ژانی سینگ
- دڵەکوتە
- نۆبەی دڵ
- هەوکردنی ماسولکەکانی دڵ و پەردەی چواردەوری دڵ
- لەرزینی گوێچکەڵەیی

ژانی سینگ

ژانی سینگ دوو جۆری هەیە، جێگیر و ناجێگیر.

ژانی جێگیر stable angina: **ئەو ژانەیە کە ناوە ناوە لەکاتی کارکردن یاخود چالاکی وەرزشی دروست دەبێت بە پشوودان دەڕوات و نامێنێت**

ژانی ناجێگیر **ئەو ژانەیە کە لە کاتی پشوو دێت و دەبێتە هۆی نۆبەی دڵ:** unstable angina

بە شێوەیەکی گشتی ژانی سینگ، لەبەشی ناوەڕاستی سینگ دروست دەبێت درێژە دەکێشێت بۆ پشتەوە وەکو توندی، گوشین، فشارێکی زۆر، وایە.ڕەنگە ژانەکە بەرەو قۆڵ و مل و جەناگە و باسکەکان بڕوات، بڕێک جار لە ژانی گەدەش دەچێت، ڕەنگە تووشی تەزین و بێ هێزیشت بکات لە دەستەکان ئەم ژانە کاتێك دروست دەبێت کە خوێن و ئۆکسجینی پێویست بۆ ماسولکەکانی دڵ نەڕوات.

کاتی فشاری دەروونی یاخود چالاکی جەستەیی ئەم ژانە زیاتر دروست دەبێت، چونکە لەم کاتەدا لێدانی دڵ و پەستانی خوێن زیاد دەکات و دڵ پێویستی بە ئۆکسجینی زیاترە

چۆن ئەم ژانە لە نۆبەی دڵ جیا دەکرێتەوە:

لــە هــەردوو حاڵــەت دا ژانەکــە بەهــۆی کەمــی خوێــن بــۆ ماســولکەکانی دڵ دروســت دەبێــت، کاتێــك کــە خوێنــی پێویســت بــۆ دڵ دەگەرێتــەوە ژانەکــە و نیشــانەکانی نامێنــن، بــەڵام لــە نۆبــەی دڵ، خوێنبــەری کۆرۆنــەری گیــراوە و رێــرەوی خوێــن بــۆ ماســولکەکانی دڵ نەمــاوە ئەمــەش ژانێکــی زۆرتــر و توندتــر دروســت دەکات و ماوەیەکــی زۆرتــر دەمێنێتــەوە و کاریگــەری زیاتــر لــە دڵ دروســت دەکات

بــەڵام لــە ژانــی جێگیــری ســینگ، ئــەم کاریگەریــە درێــژ خایەنانــە درووســت نابــن لەســەر ماســولکەکانی دڵ بــەڵام رەنگــە نەخۆشــەکە رۆژێــك لــە رۆژان تووشــی ژانــی ناجێگیــر ببێــت یاخــود ببێتــە نۆبــەی دڵ بــەڵام مەرجیــش نییــە ئــەم حالەتــە لــە هەمــوو نەخۆشــێك روودەدات بەپێــی بــاری تەندروســتی نەخۆشــەکە دەگۆرێــت.

هۆکاری ژانی سینگی جێگیر چیە؟

هــەم ژانــی جێگیــری ســینگ هــەم نۆبــەی دڵ، هەردووکیــان هەمــان هۆکاریــان هەیــە ئەویــش کۆبوونــەوە و کەڵەکــە بوونــی چــەوری و کۆرســترۆڵ و کۆمەڵێــك مــاددەی تــر لــە بەشــی نــاوەوەی رێــرەوی خوێنبــەرەکان، ئەمــە پرۆســەیەکی لەســەخۆیە و لــە ئەنجامــی چەنــد رۆژ و هەفتەیــەك دروســت نابێــت.

دەستنیشانکردنی ژانی جێگیری سینگ:

خۆی زۆربەی جار لە ڕێگەی نیشانە جەستەییەکان کە نەخۆش بۆ پزیشکی باس دەکات دەکرێت دەست نیشان بکرێت، بەڵام زۆربەی جارەکان پزیشکەکە ناتوانێت حاڵەتەکە ببینێت، چونکە لەکاتی کارکردن / وەرزش / فشاری دەروونی دروست دەبێت.

بەڵام دەکرێت لە ڕێگای هێلکاری دڵ لەکاتی وەرزش کردن هەمان شت دەست نیشان بکرێت، وەلەڕێگای دەرەنجامەکانی ئەم پشکنینە پزیشک بڕیاری خۆی بدا، ڕەنگە هەندێکجار وا پێویست بکات کە نەخۆشەکە پرۆسەی تاڵدانان (قسطرە)ی بۆ ئەنجام بدرێت بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی حاڵەتەکە دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکە.

چارەسەر کردنی ژانی سینگ:

دەرمان بەکار هێنان (Nitroglycerin) دەرمانێکە بەکاردێت بۆ کەمکردنەوەی ژانی سینگ لەژێر زمان دادەندرێت و ژانەکەی ناهێڵێت و هەندێک جاریش لە شێوەی سپرا بەکاردێت، دەرمانێکە خێرا کاردەکات و کاریگەری خێرای هەیە.

ڕەنگە وا پیویست بکات پێش دەست پێکردن بە چالاکی وەرزشی، یەك دەنك لەو دەرمانە وەربگریت بۆ ئەوەی تووشی ژان سینگ نەبیت، ئەگەر هاتوو ژانەکە هەر مایەوە دوای یەك دوو خولەك دەتوانی دانەیەکی تر لەژێر زمانت دانێیت.

هەندێک حاڵەتی گرنگ هەمیشە لە یادت بێت:

- ئەگەر دوای پێنج خولەك ژانەکە نەڕۆیشت یان خراپتر بوو، پێویستە خێرا پەیوەندی بە فریاکەتنی خێرا ١٢٢ بکەیت، رەنگە تووشی نۆبەی دڵ هاتبیت.
- ئاگاداربە، ئەم جۆرە دەرمانە دوای ٦ مانگ رەنگە کاریگەری نەمێنێت، واباشترە دوور بیت لە بەکار هێنانی حەبی ماوە بەسەرچوو یاخوود کۆنە.

ئەم جۆرە دەرمانانە توشی ژانەسەر یاخوود قورسی سەرت دەکەن، دوای نەمانی کاریگەری دەرمانەکە ئەم نیشانانەش نامێنن، دەکرێت بۆ ئەوەی دوور بیت لەم نیشانانەش ژەمی کەمتر (جرعة) وەربگریت.

ئاگاداری خۆتبە و بزانە چ شتێك ئەم ژانەت بۆ دروست دەکات، بزانە کە دەبێ چیبکەیت ئەگەر هاتوو ژانەکەت تەواو نەبوو یان زیاتر بوو.

دڵەکوتە چییە؟

یەکێک لە کێشە تەندروستییە باوەکان بریتییە لە دڵە کوتە یاخود، دڵەخورپە.

ئەوەی کە نەخۆش هەست بە خێرایی لێدانی دڵی دەکات.

هۆکار زۆرە بۆ ئەمە و پێویستە لای نەخۆش ڕوون بێت کە چی دەبێتە هۆی ئەم نارێکی لێدانی دڵە.

ئێمە بەشێکی زۆر لە کاتەکانمان هەست بە لێدانی دڵمان ناکەین و دڵ خۆی بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی لێدەدات.

لە هەندێ حاڵەتدا بەسەرمان هاتووە کە لە ناکاو هەست بە لێدانێکی زۆری دڵمان دەکەین،لە کاتی گوێبیستنی هەواڵێکی لەناکاو، بینینی دیمەنێک یاخود هەر هۆکارێکی تر.

ئەم هەستی ئاگادار بوون لە لێدانەکانی دڵ و هەست کردن بە خێرا لێدانی پێی دەگوترێ دڵەکوتە.

لە هەندێ کەسدا، وەک خورپەیەکی لە ناکاو،لە سینە و مل و قورگیان هەستی پێ دەکەن.

دڵەکوتە دەکرێ یەکێ لە گۆڕانکارییەکانی فەسلەجەی لەشی مرۆڤ بێت، و دەکرێ هۆکارێ کۆمەڵێ نەخۆشی بێت، وەک نەخۆشییەکانی دڵ، گۆڕانکارییە هۆرمۆنیەکان، کێشەی کەمی خوێن و هتد..

دیاریکردنی هۆکاری سەرەکی دڵەکوتە دەمانگەیەنێتە ڕێگای درووست بۆ هەڵبژاردنی چارەسەری بنەڕەتی کێشەکە، نەک تەنها نەهێشتنی دڵەکوتەکە.

بۆ دەستنیشان کردنی هۆکاری سەرەکی دڵەکوتە، پێویستە نەخۆش کۆمەڵێک پشکنینی خوێن و هێلکاری وپشکنینی تیشکی (ئیکۆ) بکات

ئەو نیشانانە چین کە لەگەڵ دڵەکوتە دەبێ بە هەند وەربگیرێن؟

کۆمەڵێک نیشانە هەن کە ئەگەر هاتوو نەخۆش لەگەڵ دڵەکوتە هەستی پێیان کرد، دەبێ بابەتەکە بە گرنگتر وەربگرێ و لە ماوەیەکی کەم دا سەردانی پزیشکی پسپۆر بکات.

- ژانی سینگ یاخود هەست کردن بە توند گوشینی سینگ
- تەنگە نەفەسی
- سەرسووره و سەرگێژ بوون
- لە هۆش خۆ چوون

هۆکارەکانی دڵەکوتە

دەکرێ هۆکارەکان دابەش بکرێنە سەر دوو کۆمەڵە، ئەوانەی کە وەک کاردانەوەی لەش دڵەکوتە دروست دەکەن و زیاتر فەسلەجین.

وە کۆمەڵەی دووەم، ئەوانەن کە هۆکاری نەخۆشییەکەن و بە بەشێکی لەشەوە پەیوەستن.

کۆمەڵەی یەکەم /هۆکارە فەسلەجیەکان (کە ڕەنگە ڕۆژانە بەشێکی زۆرمان تووشی ببین)

- قەڵەقی و سترێس
- نا ئارامی باری دەروونی
- لە کاتی ترس
- وەرزش کردن و چالاکی جەستەیی
- زۆر خواردنەوەی ئەو خواردنەوانەی کە بڕێکی زۆر ماددەی کافایین یان تێدایە وەک چا، قاوە و بابەتەکانی دیکە
- خواردنەوەی ماددە کحولییەکان و بەکارهێنانی نیکۆتین (جگەرە کێشان)
- لە کاتی دووگیانی (ئەمە وەک بەشێک لە گۆڕانکارییە جەستەییەکان هەژمار دەکرێت لە کاتی دووگیانی دا)
- دوای تەواو بوونی سووڕی مانگانەی ئافرەتان بە یەکجاری.

کۆمەڵــەی دووەم / ئــەو هۆکارانــەی کــە پەیوەندییــان بــە بەشــێک لــە ئەندامەکانــی لــەش هەیــە.

- گۆڕانکارییە هۆرمۆنییەکان وە دیارترینیان هۆرمۆنەکەنی غوددە
- کەم خوێنی
- نەخۆشییەکانی کارەباییاتی دڵ و ناڕێکی لە لێدانی دڵ
- نەخۆشییەکانی شلبوونەوە و ڕەقبوونی دەمەوانەکانی دڵ
- ناجێگیری فشاری خوێن (دابەزین و بەرزی فشاری خوێن)
- بەرزبوونــەوەی پلــەی گەرمــی لــەش بــە هــۆی هەوکردنــی یــەک لــە ئەندامــەکان.
- نەخۆشییەکانی سستی ماسولکەکانی دڵ
- نەخۆشییەکانی قۆڵۆن
- بە کارهێنانی کۆمەڵێک دەرمان وەک کۆکاین و هتد..

چۆنیەتی دەستنیشانکردنی هۆکاری دڵە کوتە؟

پێــش ئەنجامدانــی پشــکنینەکان، پێویســتە بزانیــن کــە حاڵەتەکــە، چۆنــە و بــۆ مــاوەی چەنــدە هەیــە؟ هیــچ نیشــانەیەکی تــری لەگەڵدایــە یاخــود نــا؟ ڕۆژانــە و زوو زوو دووبــارە دەبێتــەوە یاخــود کاتییــە و پەیوەندی بــە هــۆکاری دیاریکــراو هەیــە؟

هەمان حاڵەت لە ئەندامانی خێزانەکەدا هەیە؟

وەڵامی ئەم پرسیارانە بۆ پزیشکی پسپۆر گرنگە چونکە وا دەکات بیر لە بازنەیەکی تەسکتر بکاتەوە بۆ گەڕان بە دوای هۆکارەکەیدا.
دەکرێ ئەم پشکنینە سەرەتاییانە ئەنجام بدرێ:-

- پشکنینی ڕێژەی خوێن / کەم خوێنی هۆکارێکی باوە بۆ دڵەکوتە و نەخۆش لەگەڵیدا هەست بە بێتاقەتی و زوو ماندووبوون دەکات.

- پشکنینە هۆرمۆنییەکان - غوودە / بەرز بوون و زۆر کارکردنی هۆرمۆنەکانی غوودە هۆکارێکە بۆ دڵەکوتە و نەخۆش لەگەڵیدا هەست بە نیشانەکانی تەنگەنەفەسی، زۆر ئارەقە کردن، حەز کردن بە کەشی سارد، دابەزینی کێش و زۆر خواردن دەکات.

- ئاگادار بوون و چاودێری کردنی فشاری خوێن / ئەوانەی کە فشاری خوێنیان بە شێوەیەکی گشتی لە خوارەوەیە، هەست بە بێتاقەتی و سەرسووڕە و سەر گێژ بوون دەکەن.

- بە هەمان شێوە بەرزی فشاری خوێنیش دڵە کوتە و سەر ئێشە بۆ هەندێک کەس دروست دەکەن و چاودێری کردن و کۆنترۆڵ کردنیان لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەوە زۆر گرنگە.

- پێوانەی گەرمی لەش / لەگەڵ هەوکردنی هەر بەشێک لە ئەندامانی لەش، پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوە و دەبێتە هۆی دڵە کوتە، بۆیە پشکنینی ڕێژەی هەوکردن و پشکنینە سەرەتاییەکانی خڕۆکە سپییەکان پێویستە.

- نەخۆشـیەکانی دەمەوانەکانـی دڵ / دیـارە کـە ئەمانـە بـە یـەک لـە هـۆکارە زۆر گرنگەکانـی دڵەکوتـە هەژمـار دەکرێـن، نەخـۆش ڕەنگـە لەگـەڵ دڵەکوتـە هەسـت بـە هەناسـە تەنگـی، ژانـی سـنگ بـکات. بـۆ ئەمـەش پێویسـتە پشـکنینی ئیکـۆی دڵ ئەنجـام بـدات و هەڵسـەنگاندن بـۆ کارکردنـی دەمەوانەکانـی دڵ بکرێـت.

- نەخۆشـییەکانی کارەباییاتـی دڵ / ئـەم نەخۆشـانە کێشـەی تـەزووی کارەباییاتـی زیادەیـان هەیـە لـە دڵ دا - بـە واتایەکـی تـر ڕێـژەوی زیـادی تـەزووی ترپـە ڕێکخـەر هەیـە.

- ئەمانـە پێویسـتیان بـە هێلـکاری دڵ هەیـە، (هێلـکاری ئاسـایی و دانانـی ئامێـری هێلـکاری دڵ بـۆ مـاوەی 72-48-24 کاتژمێـر) بـە پێـی پێویسـتی. لـەم ئامێـرەوە دەکـرێ چاودێـری لێدانەکانـی دڵ بکـرێ بـە شـێوەی داتـای درووسـت و هۆکارەکـەی بزانـدرێ و بـەم جـۆرە چارەسـەری پێویسـت وەربگـرێ.

- نەخۆشـییەکانی سسـتی ماسـولکەکانی دڵ / ئـەم جـۆرە نەخۆشـییانەش پێویسـتییان بـە پشـکنینی ئێکـۆی دڵ هەیـە بـۆ هەڵسـەنگاندنی چەندییەتـی کارکردنـی ماسـولکەکانی دڵ و ڕێـژەی هەناردەکردنـی خوێـن. چونکـە کاتـی ڕێـژەی پێوێسـتی خوێـن ناگاتـە ئەندامەکانـی لـەش، دڵ وەک کاردانەوەیـەک لێدانەکانـی زیاتـر دەکات بـۆ ئـەوەی بتوانـی بەسـەر کەمـی ڕێـژەی ئۆکسـجین زاڵ بێـت، بـەم پێیـەش نەخـۆش هەسـت بـە دڵەکوتـە دەکات.

چارەسەر کردنی دڵەکوتە؟

چارەسەری وردی دڵەکوتە بۆ زانینی هۆکاری بنەڕەتی دڵەکوتەکە دەگەڕێتەوە، و چارەسەرکردنی هۆکاری سەرەکی نەک تەنها نەهێڵانی نیشانە جەستەییەکان.

چارەسەرەکەش بۆ هەر هۆکارێک جیاوازە، لێرەدا دانە بە دانە تیشک دەخەینە سەر هۆکارەکان.

- ئەگەر هۆکاری دڵەکوتەکە قەلەقی و دڵەڕاوکێ و نا ئارامی باری دەروونی و زۆر بیرکردنەوەیە، پێویستە یارمەتی خۆت بدەی بە کەمکردنەوەی سترێسی ژیانی ڕۆژانەت و بەم پێیەش کەمتر تووشی دڵەکوتە دەبیت.

- ئەگەر ترس هۆکارە بۆ دڵەکوتەکەت، ئەوا دەبێ ئازایانە ڕووبەرووی ئەو شتە ببییەوە کە ترست لێی هەیە، بەڵکو ببێتە شتێکی ئاسایی لە ژیانت و کەمتر تووشی دڵەکوتەت بکات.

- ئەگەر چا، قاوە و بابەتەکانی، مادده کحولییەکان و نیکۆتین زۆر بەکاردەهێنی، پێویستە کۆنترۆڵی ڕێژەکەیان بکەیت و کەمتر بەکاریان بێنی، بۆ ئەوەی لە دڵەکوتە بە دوور بیت.

- لە کاتی دووگیانیدا یەکێ لە گۆڕانکارییە جەستەییەکان بریتییە لە هەبوونی دڵەکوتە، بۆیە دوای تەواو بوونی ماوەی دووگیانی، دڵەکوتەکەش نامێنێت.

- نەخۆشـییەکانی قۆڵـۆن و سـتریس دوو دوانـەی لێـک جـودا نەکـراوەن و هەردووکیـان مـرۆڤ تووشـی دڵەکوتـە دەکـەن، باشـترە خۆراکـی دەوڵەمەند بـە فایبـەر و سـەوزە و ڕێژەیەکـی زۆر ئـاو بخۆیتـەوە بـۆ ئـەوەی دوور بـی لـە هەوکردنـی قۆڵـۆن و ئەمـەش وەک چارەسـەر بـۆ نەمانـی دڵەکوتـە کەیـە.

- نەخۆشـییەکانی غـوددە، بـە وەرگرتنـی چارەسـەری پێویسـت و ڕێکخسـتنەوەی هۆرمۆنەکانـی غـوددە، دڵەکوتەکـە کەمـتر دەبێتـەوە و بـەرەو نەمـان دەچێـت.

- نەخۆشـییەکانی دەمەوانەکانـی دڵ، ئەمانـەش دوای دەسـت نیشـان کردنیـان لـە ڕێـگای پشـکنینی پێویسـت (ئیکـۆی دڵ) دەکـرێ لـە ڕێگـەی بەکارهێنانـی دەرمـان یاخـود، ئەنجامدانـی نەشـتەرگەری هۆکارەکـە چـاک بکرێتـەوە، پزیشـک خـۆی بڕیـار دەدات کـە کـێ پێویسـتێ بـە دەرمانـە و کـێ پێویسـتی بـە نەشـتەرگەری هەیـە.

- ناڕێکـی فشـاری خوێـن، ئەمەشـیان وەک ڕوونـە کـە ئەگـەر هۆکارەکـە بـەرزی فشـاری خوێـن بـوو، ئـەوا دەبـێ لـە لایـەن پزیشـکەوە فشـاری خوێنـی کۆنـترۆڵ بکـرێ، لـە ڕێگـوی دەرمـان. ئەگـەر هاتـوو هـۆکاری دڵەکوتەکـە دابەزینـی فشـاری خوێـن بـوو، ئـەوا پێویسـتە نەخـۆش کۆمەڵێـک وەرزش ئەنجـام بـدات و گۆڕانـکاری لـە شـێوازی خواردنـی ئەنجـام بـدات.

- ئەوانـەی کـە نەخۆشـی کارەباییاتـی دڵیان هەیـە، یاخود ڕێـڕەوی زیادیان هەیـە لـە ترپـە ڕێکخـەری دڵیانـەوە، پێویسـتە لـە ڕێـگای سـووتاندنی ئـەو ڕێڕەوانـەوە چارەسـەر بکرێـن بـە ڕێـگای پرۆسـەی تاڵدانانـەوە (القسـطرە بالکـوی -Cath Ablation).

نۆبەی دڵ

ساڵانە بە هەزارەها نەخۆشی توشبوو بە نۆبەی دڵ بە سەرکەوتوویی دەژین، و دەگەڕێنەوە کاری ڕۆژانەی خۆیان بە شێوەیەکی ئاسایی و چێژ لە ژیان دەبینن. چەندەها هۆکار هەن بۆ ئەوەی بەتەواوی چاك ببنەوە وبگەڕێنەوە سەر باری ئاسایی خۆیان.

دڵت چاك دەبێتەوە بە تێپەڕبوونی کات و تۆش چالاك و بەهێزتر دەبیت. ڕەنگە پێویستت بە کۆمەڵێك ڕێنمایی تەندروستی بێت

چەندە زیاتر زانیاریت هەبێ دەربارەی چۆنیەتی نەخۆشییەکەت، ئەوەندە زیاتر دەروونت ئاسوودە دەبێ و کەمتر تووشی دڵەڕاوکێ دەبی

چۆن نۆبەی دڵ ڕوودەدات؟

نۆبەی دڵ (جلطه) لە هەر کاتێک دەکرێ ڕوובدات.

لەناکاو، لەکاتی خەوتن، کارکردن، یان لە کاتی پشوودان.بەڵام کۆمەڵێک هۆکار هەن کە چەند ساڵێک پێش وەختە، دێنە کەڵەکە بوون و ڕێخۆشکەرن بۆ دروست بوونی نۆبەی دڵ.

لە دەرئەنجامی کۆبوونەوەی چەوری لە ناو خوێنبەرەکانی خوێن بۆ دڵ دابیندەکەن، نۆبەی دڵ ڕوودەدات.

ئەمــە پرۆســـەیەکی هێــواش و ئاڵــۆزە و کاتـــی دەوێ بــۆ ڕوودانـــی. زانایـان پێیـان وایـە کـە کەڵەکەبوونـی چـەوری لـە ئەنجامـی برینداربوونـی بەشـە-پارێزگاری نـاوەوەی خوێنبەرەکانـەوە سـەر هەڵدەدات.کاتێـک ئەمـە روو دەدات، چـەوری و کۆلسـترۆڵ و چەندەهـا مـاددەی تـر لـە خوێنـدا، بـە پرۆسـەیەکی لەسـەرخۆ کۆدەبنـەوە و کەڵەکەدەبـن لـە دیـواری خوێنبـەرەکان دا و قەتماغێـک دروسـت دەکـەن، بـەم شـێوەیە بەشـی نـاوەوەی خوێنبـەرەکان باریـک دەبنـەوە و وا دەکات خوێـن کەمـتر و بـە زەحمـەت تـر بـۆ ماسـولکەکانی دڵ بچێـت.

هەندێکجـار ئـەو قەتماغـەی کـە دروسـت بـووە لێدەبێتـەوە و زیاتـر دەچێتـە نێـو خوێنبـەرەکان و تەسـکبوونەوە / داخسـتنی ڕێـڕەوی خوێنبـەرەکان درووسـت دەکات و ڕێگـری دەکات لـە ڕۆیشـتنی خوێـن بـۆ دڵ، و ئـەو بەشـەی دڵ کـە خوێنـی بـۆ نـاڕوات لـەکار دەکەوێـت و، ڕەنگـە هەنـدێ جـار بگاتـە حاڵەتـی مـردن، ئـەوەش پێـی دەگوتـرێ (لەکارکەوتنـی ماسـولکەکانی دڵ)

بۆچی نۆبەی دڵ هیچ نیشانەیەک یان ئاگادارکردنەوەیەکی پێش وەختەی نییە؟

وەک باسـمان کـرد کۆبوونـەوەی چـەوری لـە دیـواری خوێنبـەرەکان پرۆسـەیەکی لەسـەرخۆیە و کاتـی دەوێ، و هیـچ یەکـێ لـە نیشـانەکانی بـەدەر ناکـەون تـا ئـەو کاتـەی تەسـک بوونـەوە یـان بەتـەواوی ڕێـڕەوی خوێنبـەرەکان دادەخرێـن، و دوای ئەمـە برینداربـوون و لەکارکەوتنـی ماسـولکەکانی دڵ دەسـت پـێ دەکات. ئەمـەش واتـا، کەسـی توشـبوو هەسـت بـە هیـچ نـاکات پێـش وەختـە.

هەنـدێ جـار لەکاتــی تەسـکبوونەوەی خوێنبەرێـک، خوێنبەرەکانــی تـر هەڵدەسـتن بـە ئەنجـام دانــی کاری خوێنبـەرە لەکارکەوتووەکـە، وەک میکانیزمێـک بـۆ پاراسـتنی دڵ لـە نۆبـە، ئەمـەش پێـی دەگووتـرێ سـووڕی خوێنــی هاوتەریـب.

لـە هەنـدێ حالـەت، سـووڕی خوێنـی هاوتەریـب دوای تووشـبوون بـە نۆبـە درووسـت دەبـێ، بـۆ زیاتـر یارمەتـی دانـی ماسـولکەکانی دڵ و زووتـر چاکبوونـەوە و گەڕانەوەیـان بـۆ بـاری ئاسـایی.

ئایا ئەو پرۆسەیە بۆ هەمیشەییە؟

لـە کاتـی ڕوودانـی نۆبـەی دڵ (جلطـە) ئـەو ماسـولکانەی خوێنیـان بـۆ نەڕۆیشـتووە دەمـرن و لـە کار دەکـەون، ڕێـژەی لەکارکەوتنەکـە دەگەڕێتـەوە بـۆ ئـەو شـوێنەی خوێنـی بـۆ نەڕۆیشـتووە، وە ئـەو مـاوەی کـە تێیـدا دەسـت بـە چارەسـەر کـراوە بۆی.ئـەو خانانـەی کـە برینداربـوون، چـاک دەبنـەوە و شـوێنی برینێـک دروسـت دەکـەن.(scar tissue) ڕەنگـە چەنـد هەفتەیـەک بـۆ چەنـد مانگێـک بخایەنــێ بـۆ ئـەوەی ماسـولکەکانی دڵ بگەڕێنـەوە سـەر دۆخـی ئاسـایی خۆیـان.

ئـەوەش دەگەڕێتـەوە سـەر دوو فاکتـەر، یەکەمیـان زۆری یـان کەمـی برینەکـە، دووەمیـان پرۆسـەی چـاک بوونـەوە لـە لەشـی ئـەو کەسـە خـۆی. (Healing process)

دڵ ئەندامێکـی بەهێـزە، ئەگـەر هاتـوو بەشـێکی زۆری لـەکار بکـەوێ، یـان برینـدار بووبـێ، بـەڵام ئـەو بەشـەی ماوەتـەوە بـەردەوام دەبـێ لەکارکـردن و دابینکردنـی خوێـن بـۆ سـەرجەم بەشـەکانی لـەش.

لـە دوای نۆبــەی دڵ چارەســەری پێویســت و گۆڕینــی شـێوازی ژیــان دەکـرێ ڕێگـری لـە ئەگـەری دووبـارە ڕوودانــی نۆبـەی دڵ بـکات.

ژیان دوای نۆبەی دڵ

پـاش نۆبــەی دڵ دوای ئـەوەی دەگەڕێیـەوە ماڵـەوە، ماسـولکەکانی دڵ دەچنـە نـاو قۆناغـی چـاک بوونـەوە بـۆ چەنـد هەفتـە تـا مانگـی داهاتـوو. شــوێنی بریــن هــەر دەمێنێتــەوە لــەو شــوێنەی ماســولکەکانی لــێ لـەکار کەوتـووە،وە ئـەو شـوێن برینـە کـرداری گرژبـوون و ناردنــی خوێـن ئەنجــام نــادات وەک هــەر بەشــێکی دیکــەی ماســولکەکانی دڵ، ئەمــەش ئــەوە دەگەیەنــێ کــە دڵ وەکــو جــارن خوێــن نانێرێــت، زۆری و کەمــی لەکارکەوتنەکـە دەگەڕێتـەوە سـەر شـوێن برینەکـە کـە دوای چـاک بوونـەوە جێگاکــەی ماوەتــەوە..

هــەر لەبــەر ئەمەیــە کــە توشــبووان بــە نۆبــەی دڵ دەبــێ گۆڕانــکاری تــەواو لەســەر چۆنیەتــی ژیانیــان دروســت بکــەن بــۆ ئــەوەی خۆیــان بپارێــزن لــە دووبــارە ڕوودانــی نۆبــەی دڵ. و ڕێگــری کــردن لــە دروســت بوونـی شـوێن برینـی تـر لـە دڵ و لـە دەسـتدانی کارکردنـی ماسـولکەکانی دڵ.

گەڕانەوە بۆ سەر کار

بەشــی زۆری نەخۆشــەکان دەتوانـن بگەڕێتــەوە بـۆ سـەر کاری ئاسـایی خۆیـان لــە مــاوەی دوو هەفتــە بــۆ ســێ مانــگ، بــە پێــی زۆری و کەمــی لەکارکەوتنەکە.کاتــی گەرانــەوە بــۆ ســەر کار، دەکــرێ لــە لایــەن پزیشــکی پســپۆڕی تایبــەت دیــاری بکــرێ و هەڵســەنگاندنی بــۆ بــکات.

زاڵ بوون بەسەر هەستەکان

دوای نۆبــەی دڵ، کەســی توشــبوو ڕەنگــە گۆڕانــکاری بەســەر هەســتەکان و بــاری ســۆزداری دا بێــت، بەتایبــەت هەســت کــردن بــە تورەیــی و دڵەڕاوکــێ و تــرس بــە شــێوەیەکی گشــتی.

ئایا ئاساییە کە بترسی؟

نەخـۆش ڕەنگـە وەک هــەر کەسـێکی دیکـە ئـەوەی هاتبێتـە خەیـاڵ کـە «ئایـا دەمـرم؟» یاخـود «ئایـا تـەواوی ژیانـم لەسـەر جێـگا بـەڕێ دەکـەم؟» وە بـە تێپەڕبوونـی کات ئـەم دڵەڕاوکێیانـە کـەم دەبنـەوە.
نیشــانە جەســتەییەکان تـرس دروسـت دەکـەن، ڕەنگـە پێـش نۆبـەی دڵ هەرگیـز ژانێکـی کەمـی چەنـد چرکەیـی، هەسـتێکت لا دروسـت نـەکات، بـەڵام دوای نۆبـەی دڵ، کەمتریـن ژان توشـی دڵەڕاوکێـت دەکات، ئـەوەش بـە شـتێکی ئاسـایی دادەنرێـت.

تورەبوون یەکێکیترە لەو هەستانەی کە تووشی دەبن، ڕەنگە کەسی توشبوو زوو زوو بە خودی خۆی بڵێ کە بۆچی ئێستا ئاوا زۆر توورە دەبێ و هەڵدەچێ و ئاوای بەسەر هاتووە؟

ئەو گۆڕانکاریانەی باری سۆزداری کاتین و بە تێپەڕبوونی کات دەگەڕێتەوە سەر دۆخی ئاسایی خۆی و ئەو هەستانە کۆنترۆڵ دەکاتەوە.

کۆمەڵێک هەستی تر....

هەندێ جار ڕەنگە هەست بکەی کە ئەستەمە بگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆت، یان ڕەنگە هەست بکەی خەڵکی بە چاوێکی بێهێز یان ناتەواو تەماشات دەکەن،ڕەنگە ترسی لە دەستدانی توانای کارکردنت هەبێ، یاخود وا هەست بکەی کە کە ئیتر ناتوانی خەریکی ئەو هیوا و ئامانجانە بی کە دەمێکە ویستووتە هەوڵی بۆ بدەی...

بەشێکی زۆری ئەوانەی تووشی نۆبەی دڵ دەبن بەم جۆرە هەستانە تێدەپەڕن.

ڕەنگە ئارامیت لەدەست بدەی و زوو هەڵبچی بە ڕەفتاری هاوڕێ و کەسانی دەورووبەرت بەڵام لە یادت بێ کە ئەو شتەی بەسەرتدا هاتووە لە ئەستۆی ئەواندا نییە و، ئەو توورەبوون و هەڵچوونانەش بەشێکن لە قۆناغەکانی بەرەو باشتر بوونت، هەوڵبدە قبووڵی بکەی و کاری لەسەر بکەیت.

ئەندامانی خێزان و هاوڕێکانت.

نۆبـەی دڵ بـە دڵنیاییـەوە کاریگـەری هەیـە کەسـەر ئەندامانـی خێـزان و هاوڕێکانـت، ئەوانیـش تووشـی دڵەڕاوکـێ دەبـن بـەوەی کـە بەسـەرتدا هاتـووە، و هەنـدێ جـار لـە دەربرینەکانیـان وا دەردەکـەوێ کـە تـۆ بـە تۆمەتبـار بزانـن لـەوەی بەسـەرتدا هاتـووە (بـە بیانـووی ئـەوەی ئـاگاداری تەندروسـتی خـۆت نەبـووی) بـەڵام لـە ڕاسـتیدا ئـەم قسانەشـیان لـە خەمخـۆری و دڵسـۆزییانە بـۆت.

دەکـرێ ئەوانیـش خۆیـان بـە بەرپـرس بزانـن لـەوەی کـە روویـدا (بـە بیانـووی ئـەوەی کـە نەیـان توانیـوە چاودێـری تەندروسـتیت بـۆ فەراهـەم بکـەن)، قسـە بکـەن لەگـەڵ یەکـتر سـەبارەت بەمـە و دڵنیـا بنـەوە لـەوەی کە ئـەو پرۆسـەیە کاری یـەک رۆژ و یـەک مانـگ نییـە، و لـە ئاکامـی گۆرانـکاری چەنـد سـاڵێک دروسـت بـووە.

ئەگـەر هـەر یـەک لـە ئەندمانـی خێـزان هەسـتی پەشـیمانی دەربـارەی هـەر شـتێک هەیـە، وا باشـترە بـە ڕاشـکاوانە قسـەی لەگـەڵ بکـرێ و بابەتەکـە زیاتـر شـی بکرێتـەوە.

دەکـرێ داوا لـە پزیشـکی تایبەتـی خـۆت بکـەی کـە پێشـنیاری ڕاوێـژکاری دەروونیـت بـۆ بـکات لەکاتـی هەبوونـی هـەر حاڵەتێکـی دەروونـی دوای نۆبـەی دڵ.

تێگەیشتن لە خەمۆکی

ناکرێ کەسی تووشبوو دوای نۆبەی دڵ تووشی دڵەڕاوکێ و ترس و قەلەقی نەبێت، ڕەنگە هەست بە بێتاقەتی و تێکشکان و ناجێگیری باری دەروونی خۆی بکات، یاخود هەست بکات ژیان بۆ ئەم ئیدی کۆتایی پێ هاتووە، ئەو هەستانە گشتیان ئاساییین و کات چارەسەری دەکات.

بەڵام هەندێجار کۆمەڵە نیشانەیەک وەک خەمۆکی، ویستی خۆ لەناو بردن، دەبێ توندتر وەربگیرێ ناکرێ مادده کحولییەکان بەکار بهێندرێن بۆ نەهێشتنی ئەم هەستی بێتاقەتییە، وە دەبێ پزیشکی پسپۆری خۆتی لێ ئاگادار بکەیتەوە.

هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ خەمۆکی

بێگومان لە تاکە ڕۆژێکدا، هەستی زۆر و جیاوازت دەبێت و ئەو هەستانەش ڕەنگدانەوەی چۆنیەتی بیرکردنەوەکانی خۆتن. ڕەنگە ماوەی ٢-٦ مانگت بوێ بۆ ئەوەی لە لایەنی دەروونی و سۆزدارییەوە بگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆت.

کاتـــی دەویّ و پێویســـتە ئەندامانـــی خێـــزان و هاوڕێکانـــت ئارامـــی بنوێنـــن و یارمەتیـــدەر بـــن بـــۆ کەســـی تووشـــبوو.

نیشانەکانی خەمۆکی:

- تێکچوونی خەو یاخود زیاد/ کەم خەوتن بە بەراورد لەگەڵ پێشوو.
- تێکچوون و نەمانی حەز و ویستی خواردن
- بێتاقەتی
- هەڵچوونی باری دەروونی، هەست کردن بە نائارامی و زوو تووڕەبوون.
- لە دەستدانی توانای بیرکردنەوەی ورد (ترکیز)
- هەست کردن بە لەدەستدانی ئارەزوەکانی پێشوو
- لە دەستدانی متمانە بەخۆبوون
- هەستی خۆ کوشتن یان زیان بە خۆگەیاندن.
- کەمتەرخەمبوون بەرامبەر خۆی و دەورووبەری

خۆپاراستن لە دووبارە ڕوودانی نۆبەی دڵ

کـــەس ناتوانـــیّ دڵنیابێـــت لـــە دووبـــارە ڕوودان و ڕوونەدانـــی نۆبـــەی دڵ، بـــەڵام پێویســـتە بەپێـــی ڕێنماییەکانـــی پزیشـــکی تایبەتـــی خـــۆت هەڵســـوکەوت بکەیـــت لـــە ڕووی دابەزاندنـــی کێـــش، جـــۆری خـــواردن، جوولـــەی ڕۆژانـــە و وەرزش کـــردن، کارکـــردن، پشـــوودان و بەکارهێنانـــی دەرمانەکانـــت لەکاتـــی خـــۆی. بـــەم شـــێوەیە باشـــتر خـــۆت دەپارێـــزی لـــە ئەگـــەری دووبـــارە ڕوودانـــی نۆبـــەی دڵ.

وەرگرتنــی دەرمانــەکان بەشــێوەیەکی گونجــاو دەبێتــە هــۆی ڕێگــری کــردن لــە دووبــارە ڕوودانــی نۆبــەی دڵ، دەکــرێ بــۆ هــەر نەخۆشــێک دەرمانــی تایبــەت دابــنرێ لەگــەڵ گونجانــی لــەش و تەندروســتی و پێویســتی خــۆی.

لێرەدا باسی چەند کۆمەڵە دەرمانێک دەکەین.

- کۆمەڵـەی beta blockers: **سـترێس و پەسـتان لـە سـەر دڵ کـەم دەکاتـەوە لەڕێــگای نەهێشــتنی دەردانــی هۆرمۆنــی ئەدرینالیــن، کۆمەڵەیەکــی ســەرکەوتوون لــە ڕێگــری کــردن لــە دووبــارە ڕوودانــی نۆبــەی دڵ. ئــەم کۆمەڵەیــە کەمێــک هەناســە تەنگــی دروســت دەکــەن، بۆیــە ناکــرێ بدرێــن بــەو کەســانەی نەخۆشــی هەناســەتەنگی (ڕەبــوو) یــان هەیــە.**

- کۆمەڵــەی ACE Inhibitors: **پەســتانی خوێــن کــەم دەکاتــەوە و ڕێــژەی خــوێ و ئــاو لــە لــەش کــەم دەکاتــەوە بــۆ بــاری ئاســایی، بەتایبــەت لــەو کەســانەی تووشــی پەککەوتنــی دڵ هاتــوون.**

- کۆمەڵــەی statins: **ئــەو دەرمانانــەن ڕێــژەی چــەوری -کۆلســترۆڵ لــە خوێــن کــەم دەکەنــەوە و پارێــزگاری دەکــەن لــە دووبــارە ڕوودانــی نۆبــەی دڵ.**

- ئـەو کۆمەڵـە دەرمانانـەی خەسـتی خوێن کـەم دەکەنـەوە anti-coagulant **و ڕێگـری دەکـەن لـە تۆپـەڵ بوونـی خوێن لەنـاو خوێنبـەرەکان.**

باشــترین شــتێک کــە بتوانــی بۆخۆتــی ئەنجــام بــدەی ئەوەیــە کــە بەشــدار بــی لــە پرۆگرامــی بووژانــەوەی دڵ، ئــەم پرۆگرامــە قۆناغــی چاکبوونــەوەت بــۆ خێراتــر دەکات و وا دەکات بکەویتــە ژێــر کەمتریــن ئەگــەر بــۆ دووبــارە تووشــبوون بــە نۆبــەی دڵ. لــە پرۆگرامــەدا چاودێــری دەکرێــی هەمیشــە لەلایــەن ســتافێکی پزیشــکی کارامــە بــۆ تێپەربــوون بــە قۆناغــی چاکبوونــەوە و گۆرانکارییــە جەســتەییەکان، ئامێــری پزیشــکی تایبــەت بــەکار دێــت بــۆ چاودێــری کردنــی گۆرانکارییەکانــی بــەرەو باشــتربوونت. کۆمەڵــە وەرزشــێکی تەندروســتت پــێ ئەنجــام دەدەن ئــەو جــۆرە وەرزشــانە وا دەکــەن کــە بەهێزتــر بیــت لــەرووی جەســتەوە دوای ئــەو گۆڕانکارییانــەی نۆبــەی دڵ تووشــی کردیــت.

هەوکردنی ماسولکەکانی دڵ و پەردەی بەشی دەرەوەی دڵ

بە یەکێ لە نەخۆشییەکانی دڵ هەژمار دەکرێ، کە تیایدا بەشی ماسولکەکانی دڵ یاخود ئەو پەردەیەی کە دڵ دادەپۆشێ تووشی هەوکردن دەبن، دەکرێ هۆکارەکەی بریتی بێت لە:-

بەهۆی ڤایرۆس یاخود بەکتریاوە

لە دوای هەوکردنی سییەکانەوە یاخود هەر هەوکردنێک لە کۆ ئەندامی هەناسەوە.

نەخۆشی خۆیی بەرگری- کاتی کە سیستەمی بەرگری نەخۆشەکە لە ماسولکەکانی دڵ دەداتەوە.

نیشانەکانی چین؟

توند گوشین یان هەبوونی ژانی سینگ بە تایبەت لەگەڵ جوولە

تەنگە نەفەسی

هەبوونی کێشە ل هەناسەدان لە کاتی پشوودا.

بەرزی پلەی گەرمی لەش

هەست کردن بە ماندوویی و بێ تاقەتی

دڵەکوتە

چۆن دەست نیشان دەکرێ؟

پزیشکی پسپۆری دڵ دەبێ نەخۆشەکە ببینێ و هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی بۆ بکات، رەنگە پێویستی بەم پشکنینانە هەبێ بۆ دڵنیابوون لە حاڵەتەگە و گەیشتن بە دەستنیشانکردنی تەواو.

هێلکاری دڵ

ئیکۆی دڵ

تیشکی سییەکان (اشعە)

هەندێ پشکنینی خوێن بۆ هەڵسەنگاندنی کردەکانی هەوکردن.

چارەسەری ئەم نەخۆشییە کارێکی تەواو پسپۆرییە، و دەبێ پزیشکی پسپۆڕی دڵ بە پێی باری تەندروستی نەخۆشەکە دەرمانی پێویستی بۆ بنووسێت.

هەوکردنی دیوی ناوەوەی دڵ

دڵ لە سێ بەش پێکهاتووە، بەشی ماسولکەکانی دڵ، پەردەیەکی دەرەوە کە دڵ دەپارێزێت، وە بەشی ناوەوە و دەمەوانەکان.

کاتێ کە بەشی ناوەوەی دڵ تووشی هەوکردن دەبێت، رەنگە یەکێ لە دەمەوانەکانیش لەگەلی تووشی هەوکردن بێ، دەکرێ ئەم پرۆسەیە لە رێگای ڤایرۆسێک یاخود بەکتریایەکی خۆجێیی درووست بێت، یان لە دوای پرۆسە نەشتەرگەرییەکانی دەم و ددان.

کێن ئەوانەی بۆ تووشبوون هەستیارن؟

نەخۆشـــی منـــداڵ، ئەوانـــەی کـــە نەخۆشـــی دڵ زگماکییـــان هەیـــە لـــە دڵیـــان، ئەوانـــەی کـــە کێشـــەی دەمەوانەکانیـــان هەیـــە یاخـــود ئەوانـــەی کـــە پێشـــووتر دووچـــاری هەوکردنـــی بەشـــی نـــاوەوەی دڵ بـــوون.

حاڵەتێکـی هەسـتیارە و دەبـێ گرنگـی پـێ بـدرێ و نەخـۆش لـە ژێـر چاودێـری پزیشـکی پسـپۆڕی دڵ پشـکنینی تـەواوی بـۆ بکـرێ، و دەرمانی دژە هەوکـردن و دژە بەکتریـای بـۆ بـەکار بهێنـدرێ، هەنـدێ جـار پێویسـت دەکات نەخۆشـەکە لـە نەخۆشـخانە بخەوێنـدرێ.

نیشانەکانی بریتین لە:-

تا وگەرمی لەش

خێرایی لێدانی دڵ

بیتاقەتی و ئارەق زۆر کردن

کۆکە و ژانی ناو ناوەی سینگ لەگەڵ کۆکین.

دابەزینی کێش

کەم خوێنی (ئەگەر بێت و بۆ ماوەیەکی زۆر بەردەوام بێت)

لەرزینی گوێچکەڵەیی

نزیکەی ٢,٧ ملیۆن تووش هاتوو بەم حاڵەتە هەیە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و زۆر زیاتر لەم ڕێژەیە لەسەر ئاستی جیهان، لە باشووری کوردستانی بەشێکی زۆر لەم نەخۆشییەمان هەیە و بە پێویستمان زانی لەم بەشەدا تیشک بخەینە سەر خاڵە گرنگەکان و هۆکار و چارەسەر و دەستنیشان کردن و ڕێگاکانی چارەسەری ئەم نەخۆشییە لەگەڵ کاریگەرییەکانی لەکاتی نەبوونی چارەسەری پێویست.

نەخۆشییەکی ترسناکە، بەڵام چارەسەر دەکرێت ئەگەر دەستنیشان بکرێت و بە دەرمانی پێویست ڕێگری دەکرێت لە حاڵەتی زۆر ترسناک.

لەرزینی گوێچکەڵەی: گۆرانکاریەک لە لێدانی دڵ

لەگەڵ هەبوونی ئەم نەخۆشییە، چیتر تەزووی کارەبایی لەsinoatrial node کە خانە سەرەکیەکانی کارەبای دڵن، دەرناچێت، بەڵکوو لە چەندلایەکەوە لەناو گوێچکەڵە تەزوی کارەبایی دەنێرێت، بەمەش دڵ لێدانی تێک دەچێت و بە شێوەیەکی نارێک و نا یەکسان کردانی گرژ بوون و خاوبوونەوە دروست دەبێت و لێدانەکان نارێک دەردەچن.

لەکاتــی ئــەم حاڵەتــەدا چونکــە تــەزووی زۆر دەنێرێـت بۆیــە لێدانــی دڵ زۆر دەبێـت و شـێوەیەکی زۆر خێـرای پێـوە دیـار دەبێـت، بـە رادەی ۳۰۰ لێـدان لــە یــەك خولەکـدا، بـەم خێراییــە زۆرە واتــا گوێچکەڵــەکان ناتوانــن کـرداری وەرگرتـن و ناردنــی خوێـن بــە تــەواوی ئەنجـام بـدەن و خوێنــی پیویسـت بـۆ لــەش نـاڕوات، هەندێـك جـار تـەزوەکان لــە سکۆڵەکانیشــەوە ســەرچاوە دەگــرن و ئەوانیــش لەخۆیانــەوە دەســت بــە ناردنــی تــەزوو دەکــەن و لێدانــەکان نارێـک و خێراتـر دەبـن، رەنگـە ۱۲۰ تـــــا ۱٦۰ بێـت ترپــە لــە خولەکێکـدا.

لەرزینی گوێچکەڵەیی و نۆبەی مێشک (الرجفان الأذنی و جاطة الدماغ):

چونکــە لەکاتــی لەزینــی گوێچکەڵەییــدا خوێنــی پیویســت نانێردرێـت، رەنگــە خوێـن لــە گوێچکەڵــەکان زیاتـر بمێنێتــەوە و تووشــی مەییــن ببێــت و تۆپەڵــە ببێـت وە ئەگــەری زۆری هەیــە کــە ئــەم خوێنــە تۆپەڵــە بــووە برواتــە نــاو خوێنبەرەکانــەوە و ئەگــەری زۆری هەیــە لەگــەڵ خوینبــەرەکان بچێتــە نــاو خوێنبەرەکانــی مێشــك و ببیتــە هــۆی گیرانــی ئــەو خوێنبــەرە و کەمــی خوێـن رۆشــتن بــۆ ئــەو بەشــەی مێشــك ئــەوەش پێــی دەگوترێـت نۆبــەی مێشــك (جاطـة الدمــاغ)

ڕێــژەی توشــبوون بــە نۆبــەی مێشــك ٥ جــار زیاتــرە لــەو کەســانەی کــە نەخۆشــی لەرزینــی گوێچکەڵەییــان هەیــە وە ئەگــەری تــووش بــوون بــە نۆبــەی دڵ زۆر زیاتــر دەبێــت ئەگــەر نەخۆشــەکە تەمەنــی لــە ٦٥ ســاڵ زیاتربــوو.

چی دەبێتە هۆی لەرزینی گوێچکەڵەیی (الرجفان الأذنی):

کۆمەلێــك فاکتــەر هەیــە کــە زیاتــر لەبــارت دەکات بــۆ تــوش بــون بــەم حاڵەتــە، لەوانــە:

- هەبوونــی نەخۆشــییەکانی خوێنبەرەکانــی دڵ، یــان ئەوانــەی تووشــی نۆبــەی دڵ بــوون
-پەستانی خوێن
- ئەنجام دانی نەشتەرگەری دڵ
- نەخۆشییەکانی دەمەوانەکانی دڵ (الصمام القلبیة)
- نەخۆشییە زگماکیەکانی دڵ
- زیاد کارکردنی نەخۆشی غودە
- نەخۆشی شەکرە
- نەخۆشی سییەکان
- زۆر بەکارهێنانی مادده کحولییەکان
- زۆر بەکارهێنانی مادده ورياكەرەوەکان (زیاد لە پێویست)
- کەســی پیــر زیاتــر توشــی ئــەم نەخۆشــی دەبــن، وە ترســی تووشــبوون بــەم نەخۆشــیە لەگــەڵ زیادبوونــی تەمــەن زیــاد دەکات زیاتــر ئەوانــە ســەروو ٦٥ ســاڵن.

نیشانەکان ئەم نەخۆشییە:

نیشــانەی زۆر بەرچــاوی نییــە، رەنگــە نەخــۆش خــۆی هەســتی پێنــەکات، بــەڵام هەندێکیــان هەســت بــە لێدانــی زۆر خێــرا و لەنــاکاو و نارێــك دەکــەن، سەرەســوورە ئــارەق کردن،یــان ئــازاری ســینگ.
ئــەم نیشــانانە ئەمانــە کاتێــك دەردەکــەون کــە لێدانــی ســکۆڵە زۆر زیــاد دەکات

چارەسەری ئەم نەخۆشیە:

چارەســەر کردنــی ئــەم حاڵەتــە هــۆکارە بــۆ رێگــری کــردن لــە تووشــبوون بــە نەخۆشــییەکانی مێشــك و کۆمەڵێــك کێشــەی خوێنبــەرەکان
چارەســەرەکە دەگەرێتــەوە ســەر هــۆکاری نەخۆشــەکە و دەبــێ هــۆکارە ســەرەکیەکە چارەســەر بکرێــت، لەگــەڵ ئــەو نیشــانانەی کــە نەخۆشــەکە هەیەتــی.
دەبێــت نەخــۆش ئــەم دەرمانانــەی هەبێــت کــە ئامانجــی چارەســەر کردنەکەیــە:
- دەرمانێك بۆ رێککردنی لێدانی دڵ کە لە سکۆڵەوە دەردەچێت
- دەرمانێــك کــە لێدانەکانیــی دڵ رێــك بــکات و بیانهێنێتــەوە رێــژەی ئاســایی خــۆی
- دەرمانێــك کــە خوێــن شــل بکاتــەوە و رێگــری بــکات لــە تۆپــەڵ بوونــی خوێــن و نۆبــەی دڵ

ســکۆلەکان دوو ســەرەکیترین ترۆمپــای دڵــن کــە خوێــن دەنێــرن، کاتێــك کــە لێدانەکانــی گوێچکەڵــەکان زۆر زیــاد دەکات ئەوانیــش کاردانەوەیــان دەبێــت و بــە زیــاد لێدانیــان وەکــو پێشــبرکێیەک لێدێــت لــە نێوانیــان بــۆ ئــەوەی ئــەم کــرداره روونــەدات و لێدانــی دڵ ئــارام ببێتــەوه و بەشــیوەیەکی ئاســایی ببیــت ئــەوا پێویســتە کۆمەلێــك دەرمــان بــەکار بهێندرێــت لەوانــە: beta-blocker , calcium-channel blocker , digitalis

کۆنترۆل کردنی لێدانەکانی سکۆلەکان یارمەتیدەرە بۆ:-

١- ئاسایی بوونەوەی لدانەکانی دڵ
٢- پەستان و فشار لەسەر دڵ کەمدەکەنەوە
٣- ئازار و نارەحەتییەکە کەم دەکەنەوە
٤- ڕێگری دەکات لە پەککەوتنی دڵ

گەڕانەوەی لیدانەکانی دڵ بۆ دۆخی ئاسایی:

بە دوو ڕێگا ئەنجام دەدرێت کە مەبەستی سەرەکین تیایدا ئەوەیە ئەو تەزوە کارەباییانە کە زیاد دەنێردرێت، بوەستێندرێت:-
١- ڕەڕێگای دەرمانەوە
٢- لەڕێگای لێدانی کارەبایی (cardioversion)
کارەبــات لیدەدرێــت، ڕەنگــە پێــش وەختــە دەرمانــی ســڕکەر وەربگریــت کە ٢ تـــــا ٣ خولــەك کار دەکات
هەندێك جار، لەگەڵ هەندێك نەخۆش هەردوو ڕێگا بەکاردەهێندرێت

پارێزگای کردن لە خوێن مەیین:

پزیشـکی پسـپۆر کۆمەڵێـك دەرمانـی خوێـن شـلکەرەوەت بـۆ دادەنێت، لەبـەر نارێکـی لێدانـەکان (وارفیـن و ئسـپرین) دوو لـەو دەرمانانـەن کـە رێگـری لـە تۆپەڵـە بوونـی خوێـن و مەیـن دەکـەن، کـە رێـژەی تووشـبوون بـە نۆبـەی دڵ کـەم دەکاتـەوە (وارفـــین / بـە دژە مەییـن)ـناسراوە و زۆر بـەکار دێـت بـەڵام دەرمانـی باشـتریش دروسـت کـراوە و بـەکار دێـت زیاتـر (ئەسپـــرین / دژە پەرەکانـی خوێـن) کـە ئەویـش رێگـری دەکات لـە تۆپـەڵ بـوون و بەیەکـەوە نووسـانی پەرەکانـی خوێـن پێویسـتە لەکاتـی وەرگرتنـی ئـەم دەرمانـە خوێـن شـلکەرەوانە، ژەمـی دەرمانەکـە بـە پێـی پێویسـتی خـۆت بێـت چونکـە ئەگـەر زیاتـر بێت، ئـەوا خوێـن بەربوونـی ناتـەواو دروسـت دەبێـت، ئەگەریـش دەرمانـی (وارفیـن) بەکاردێنیـت پێویسـتە چاودێـری خـۆت بکەیـت بـە ئەنجـام دانـی پشـکنینی (PT,PTT، INR) ئەمانـە وادەکـەن کـە رێـژەی تـووش بوونـت بـە نۆبـەی دڵ کـەم بکەنـەوە بەهـۆی چاودێـری کردنیـان.

پێویسـتە ئـاگاداری بەکارهێنانەکانـی دەرمانەکانـت بیـت، لەکاتـی هەبوونـی خوێـن بەربـوون لەهـەر شـوێنێکی لـەش ئـەوا پێویسـتە خێـرا ئـاگاداری پزیشـکی خـۆت بکەیتـەوە، گـەر رۆژێـك بیـرت کـرد وارفیـن بخۆیـت پێویسـت نـاکا دانەیەکـی زیـادە بـەکار بهێنیـت لـە بـری ئـەوەی کـە نەتخـواردووە

لەکاتـی گۆرینـە جـۆری وارفینەکـە رەنگـە پشـکنینی ـ پـی تـی ـ

زیـاد بێـت پێویسـتە ئـاگادرای ئەمـە بیـت، هەمیشـە ئـاگاداری پزیشـکە ددانەکانـت بکـەوە لەکاتـی هەبوونـی هـەر پرۆسـەیەکی ددان پێـش ئـەوەی دەسـت پێبکەیـت، وا چاکـترە دەرمانەکانـی خوێـن شـلکەرەوە رێـك بخەیـت، پیویسـتە ئـەوەش بزانیـت کـە هەمـوو دەرمانێـك زیـان و سـوودی خـۆی هەیـە پزیشـك هەمیشـە ئـەو دەرمانـە هەڵدەبژێرێـت کـە سـوودی زۆرتـر هەبێـت بـۆت.

رێگاکانی تری چارەسەر:

ئامانجەکـە کۆنتـڕۆڵ کردنـی تـەزووی کارەبایـی زیادەیـە لـە دڵـدا، جـا بەهـەر رێگایـەك بێـت:

١ لێدانی کارەبایی Electrical cardioversion:

ئەمـە پرۆسـەیەك کـە کەمێـك تـەزووی کارەبـای لـە نەخۆشـەکە دەدرێـت، ئەمـە بـۆ ماوەیەکـی کـەم کارەبـای دڵ دەوەسـتێنێت و دواتـر دەسـت پێدەکاتـەوە، بـەم رێگەیـە دەتواندرێـت نارێکـی لێدانـی دڵ و لەرزینـی گوێچکەڵەیـی بوەسـتێندرێت بـەڵام ئەمـە چارەسـەری هەمیشـەیی نییـە.

٢ -پەڕاندن لە رێگای تاڵەوە (catheter ablation کـــەوی):

بـۆ کۆنـترۆڵ کردنـی لێدانـی سـکۆڵە لـە کاتـی نارێـک بوونیـدا دەکرێـت لـە رێـگای سـۆندەیەکی بچـووک (تـاڵ)ـێکەوە بنێردریتـە نـاو دڵـەوە لـە رێـگای تیشـکەوە ئـەو شـوێنانەی کـە تـەزووی کارەبایـی زیـاد دەنێرێـت، دەسـورێندرێت و کـەوی دەکرێـت، ئـەم پرۆسـەیە رێگـری لـە دووبـارە لیدانـی خێـراو نارێکـی دڵ دەکات .

ریــگا چــارەی هەمیشــەی ئەوەیــە کــە دوای کــەوی کــردن، ترپــە ریکخــەر لــە دڵ دابندریــت، بۆئــەوەی لێدانــی لەســەرخۆ و ریکــی دڵ بگەڕیتــەوە دۆخــی جارانــی.

٣ نەشتەرگەری:

یەکێکــی تــر لــە ریــگا چــارەکان ئەوەیــە کــە نەشــتەرگەری ئەنجــام بدریــت، لەریــگای پرۆســەیەکەوە کــە ناونــراوە (Maze procedure پرۆســەی مەیــز) لــە ریــگای ئــەم نەشــتەرگەریەوە هــەوڵ دەدریــت کــە رێــڕەوە زیادەکانــی ناردنــی تــەزووی کارەبایــی ببردریــت و دواتــر شــوێنی بریــن دروســت بــکات و بەمــەش تــەزووی زیــاد نەنێردریــت.

هەمیشــە لــە خەیالــت بێــت کــە زانســت لــە پێشــکەوتن دایــە و ریــگا چــارەی نــوێ هەمیشــە لــە دۆزینــەوە دایــە.

بۆ کەممردنەوە رێژەی دووبارە تووشبوونت:

١ بەکارهێنانی دەرمانەکانت لەکاتی دیاری کراوی خۆی.

٢ بەســەر بردنــی ژیانێکــی تەندروســت و دوور بوونــت لــە جگــەرە کێشــان و هەوڵدانــت بــۆ وەرزش کــردن و چــالاك بوونــت لــە ڕووی جەســتەییەوە.



بەشی چوارەم

ئامرازەکانی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی دڵ

- هێلکاری دڵ
- ئیکۆی دڵ
- ئامێری هۆڵتەر (هێلکاری دڵ بۆ ٢٤-٤٨-٧٢ کاتژمێر)
- ئامێـری چاودێـری کردنـی فشـاری خوێـن بۆمـاوەی ٢٤ کاتژمێر Ambulatory BP
- ئامێری هێلکاری دڵ بە ڕاکردن EET-TMT
- پشـکنینی تیشـک بـۆ خوێنبەرەکانـی دڵ Coronary CT Angiography.
- تاڵدانان (قسطرە)

ئامرازەكانی دەستنیشانكردنی نەخۆشییەكانی دڵ

- ئیكۆی دڵ

پشـكنینێكە بـۆ سـەیر كـردن و هەڵسـەنگاندنی كاركردنـی ماسـولكەكان و دەمەوانەكانـی دڵ (صـمام).

پشـكنینێكی گرنگـە بـۆ ئەوانـەی تووشـی نەخۆشـی پەككەوتنـی دڵ هاتـوون، وا چاكـترە ۲-۳ مانـگ جارێـك ئـەم پشـكنینە ئەنجـام بـدەن و ئـاگادار بـن لـە روودانـی هـەر گۆڕانكارییێـك.

هەروەهـا دەكـرێ تـا ڕادەیـەك نەخۆشـییەكانی تەسـك بوونـەوەی خوێنبەرەكانـی دڵـی پـێ دەسـت نیشـان بكرێـت لـە ڕێـگای سسـتی و خـاوی ماسـولكەكانی دڵ.

- هێلكاری دڵ ECG

پشـكنینێكە بـۆ زانینـی ڕێـژەی لێدانـی دڵ، و تـا رادە یـە ك دە سـت نیشـان كردنـی نـە خوشـیە كانـی تـە سـك بونـە وە ی خوینبـە رە كاني دل و دەستنیشـان كردنـی كێشـەی كارەباییەكانـی دڵ ئەنجـام دەدرێـت.

- ئامێری هۆلتەر

ئامێرێكـە بـۆ نەخۆشـەكە دەبەسـترێ بـۆ مـاوەی ٢٤-٤٨ كاتژمێـر وە هەندێجـار تـا ٧ ڕۆژیـش..

بـۆ هەڵسـەنگاندنی لێدانـی دڵ و گۆرانكارییـە هێلكارییـەكان، بەتایبـەت ئەوانـەی دڵەكووتەیـان هەیـە یاخـود تووشـی لەهـۆش چوونـی لەنـاكاو دێـن.

وە بەهـۆی ئـەم پشـكنینەوە دەكـرێ بڕیـاری دانانـی ئامێـری ترپـە ڕێكخـەر Pacemaker بدرێـت.

ئـەو نەخۆشـانەی كـە تووشـی لەرزینـی گوێچكەڵەیـی AF بـوون دەبـێ بەشـێوەیەكی ٣-٦ مانـگ جارێـك ئـەم پشـكنینە ئەنجـام بـدەن بـۆ هەڵسـەنگاندنی بـاری تەندروسـتی نەخۆشـەكە.

- هێلكاری دڵ بە ڕاكردن (TMT)

ئەمـە پشـكنینێكە كـە تێیـدا نەخۆشـەكە چاودێـری گۆڕانـكاری لـە هێلكاری دڵـی بـۆ دەكـرێ لـە كاتـی ڕاكـردن لەسـەر ئامێـری تایبەتی وەرزشـی.

كاركردنـی ماسـولكەكانی دڵ و لێدانـی دڵ و پەسـتانی خوێـن هەڵدەسـەنگێنێ لەژێـر پاڵەپەسـتۆی وەرزش كـردن دا

ئەوانـەی كـە بەشـێك لـە خوێنبەرەكانیـان گیـراوە دەكـرێ لـە ڕێـگای ئـەم پشـكنینەوە بڕیـاری دانانـی تـۆڕ (شـبكە) بدرێـت.

- چاودێری كردنی پەستانی خوێن

لـە ڕێـگای ئامێـری تایبـەت كە بـۆ مـاوەی ٢٤ كاتژمێر لـە قۆڵی نەخۆشـەكە دەبەسـترێ، بـۆ دەستنیشـان كردنـی بـەرزی پەسـتانی خوێـن، و هـە روەهـا بـە بـۆ ئەوانـەی كـە.پەسـتانی خوێنیـان كۆنـترۆڵ نییـە تـا بزانـین لـە چ كاتێـك پەسـتانی خوێنیـان بـەرزە.

- پشکنینی تیشک بۆ خوێنبەرەکانی دڵ (Coronary CT Angiography)

یەکێکی تر لەو پشکنینانەی کە بۆ نەخۆشانی دڵ بەکاردێ بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە، بریتییە لە CT-Angiography، کە پشکنینێکە لە ڕێگای بەکار هێنانی تیشک (اشعە) بۆ بەدەر خستنی یاخود پیشاندانی خوێنبەرەکانی دڵ. بۆ ئەم مەبەستەش ماددەیەک دەدرێیە نەخۆشەکە لە ڕێگای کانیولا وە بۆ ئەوەی بە خوێنبەرەکانی دڵ بگات و لە ژێر کاریگەری تیشکەکە، ڕێڕەوەکانی خوێنبەرەکانی دڵ پیشان دەدات.

هەر تەسک بوونەوەیەک یاخود گیرانێک لە ڕێرەوەکاندا هەبێت بە دیار دەکەوێت و بەم شێوەیەش پلانی چارەسەر بۆ نەخۆش دادەنرێت.

دەبێ ئاگاداری ئەوە بین کە پێش ئەنجام دانی ئەم پشکنینە نەخۆشەکە ئەم کێشانەی نەبێت:-

- کێشەی گورچیلەکان

- نەبوونی هەستیاری بۆ ئەو مادەیەیی کە بە نەخۆش دەدرێت.

- تاڵدانانی دڵ (قەستەرە)

پزیشکی پسپۆری خۆت ئەوەی پێ ڕاگەیاندووی کە پێویستت بە پرۆسەی تاڵدانانی دڵ (قەستەرە) هەیە، لە ڕێگای ئەوەوە سەیری بەشەکانی دڵ و ڕێڕەوی خوێنبەرەکان دەکرێت، بۆ زانینی پەستانی خوێن لەناو دڵ و هەلسەنگاندنی ڕێژەی ناردنی خوێن لە دڵدا.

ئەم بەشەدا ئەو خاڵانە روون دەکەینەوە کە سەبارەت بەم پرۆسەیەن، و بۆ دڵنیا بوونەوە لە چۆنیەتی ئەنجام دانی و باشبوونی باری ژیانت لە ڕێگای تاڵدانانی دڵ (قەستەرە)

چۆن نەخۆشی خوێنبەرەکانی کۆڕۆنەری کار دەکەنە سەر دڵ؟

لەگەڵ تێپەربوونی کات، چەوری و کۆلسترۆڵ و کۆمەڵێک ماددەی دیکە لەسەر یەک کۆدەبنەوە و ڕێڕەوی خوێنبەرەکان دەگرن و قەتماغەیەک (Plaque) دروست دەکەن. جگە لەم قەتماغەیە کۆمەڵێک فاکتەری تر هەن بۆ تووشبوون بە نۆبەی دڵ، لەوانە:

- بەرزبوونی پەستانی خوێن
- جگەرە کێشان
- نەخۆشی شەکرە
- زیادبوونی ڕێژەی کۆلسترۆڵ
- قەڵەوی
- کەمی جووله و وەرزش نەکردن

کاتێ ڕێرەوی خوێنبەرەکان دەگیرێن

دوو کێشە دروست دەبێ کاتێ کە چەوری و ماددەکانی تر کەڵەکە دەبن لەسەر یەک:

١: دەبێتە هۆی تەسک بوونەوەی ڕێڕەوی خوێنبەرەکە و لە ئەنجامدا خوێنی پێویست بۆ دڵ ناچێ
کاتێ کە ماسولکەکانی دڵ خوێنی پێویستیان بۆ ناچێ، ماسولکەکان

دەچنــە حاڵەتێــک کــە پێــی دەگوتــرێ، «برســی بــۆ ئۆکســجین» ئەمــەش پێــی دەگوتــرێ Ischemia لــەم قۆناغــەدا ئــازاری ســینگ دروســت دەبــێ کــە ئەویــش پێــی دەگوتــرێ Angina.

زیاتــر لــە کاتــی کارکــردن و ماندوبوونــدا ڕوودەدات، چونکــە دڵ پێویســتی بــە خوێنــی زیاتــر دەبێــت.

٢: قەتماغەکــە ڕەنگــە لێببێتــەوە و دەربچــێ، وە کاتــێ ئەمــە ڕوویــدا، تۆپەڵەیــەک لــە خوێنــی مەییوولەســەر قەتماغەکــە دروســت دەبــێ و زیاتــر دەبێتــە هــۆی تەســک بوونــەوەی خوێنبەرەکــە و ئــازاری ســینگ دروســت دەبــێ لەکاتێــک کــە نەخۆشــەکە لــە حاڵەتــی ئیسراحــەت دایــە و کار نــاکات، ئەمــە پێــی دەگووتــرێ ژانــی ناجێگیــری ســینگ (Unstable Angina).

ئەمــە بــە یەکێــک لە حاڵەتــە لەنــاکاوەکان دادەنــرێ، دەکــرێ خوێنبەرەکە بــە تــەواوی بگیرێــت و بــۆ هەمیشــە ببێتە هــۆی مردنی ماســولکەکان.

تاڵدانــان (قەســتەرە) یارمەتیــدەرە بــۆ ئــەوەی بزانیــن لــە چ بەشــێک و لــە کامــە خوێنبــەر تەســک بوونــەوە/ گیــران هەیــە، بــەم شــێوەیە دەکــرێ مەترســییەکە کەمــتر بکرێتــەوە و جــۆری چارەســەر دەگــۆڕدرێ.

چەند هۆکارێکی تر بۆ ئەنجامدانی تاڵدانان (قەستەرە)

ڕەنگــە پێویســتت بــە تاڵدانانــی دڵ هەبێــت کاتــێ کێشــەی هەناســەدانت هەیــە، لەبــەر بێهێــز بوونــی ماســولکەکانی دڵ ئــەوەش پێــی دەگوتــرێ، پەککەوتنــی دڵ.

پرۆســەی پەککەوتنــی دڵ لــەوەوە دەســت پــێ دەکات کاتێ خوێن (شــلە)

ی زیـادە دەگەڕێتـەوە نـاو سـییەکان وە ئەمـەش دەبێتـە هـۆی هەناسـە تەنگی.هەنـدێ کـەس هەسـت بـە ئـازاری سـینگ دەکـەن یاخـود تووشـی پەککەوتنـی دڵ دەبـن کاتـێ یەکێـک لـە دەمەوانـەکان (صـمام) بـە تـەواوی داناخرێ/ناکرێتـەوە و دەبێتـە هـۆی گەڕانـەوەی خوێـن بۆسـییەکان و بەرزبوونـی پەسـتانی خوێـن لـە دڵ.

ڕۆڵی تاڵدانان (قەستەرە)، چۆن یارمەتیدەرە؟

تاڵدانـان یەکێکـە لـە باشـترین ڕێـگاکان بـۆ دیاریکردنـی کێشـەی پەککەوتنـی دڵ، دەکـرێ لەڕێـگای تاڵدانانـەوە ئەمانـە دەسـت بخەیـن:

- ڕێژەی تەسک بوونەوەی خوێنبەرەکان.
- پەستانی خوێن لەناو دڵ
- ڕێژەی ئۆکسجین لەناو خوێن.
- سستی و بێهێز بوونی ماسولکەکانی دڵ

پێش پڕۆسەی تاڵدانانی دڵ (قەستەرە)

پێش هەمـوو شـتێک دەبـێ لەگـەڵ پزیشـکی پسـپۆڕی خـۆت کۆببێتەوە و باسـی چۆنیەتـی ئەنجامدانـی پرۆسـەکە و فاکتـەرە مەترسـیدارەکان و دەرئەنجامەکانیـت بـۆ بـکات.

بەشـێوەیەکی گشـتی پرۆسـەیەکی کـەم مەترسـییە، بـەڵام دەبـێ هەمـوو شـتێک بـۆ نەخۆشـەکە ڕوونبکرێتـەوە.

لە فاکتەرە مەترسیدارەکان:

- خوێن بەربوون
- هەوکردن و هەڵئاوسانی ئەو شوێنەی کە تاڵەکەی لێ دەنرێ.
- کاردانـــەوەی هەســـتیاری و لەکارکەوتنـــی گورچیلـــەکان بەهـــۆی ئـــەو ماددەیـــەی کـــە بـــەکاردێ بـــۆ باشـــتر بینینـــی خوێنبـــەرەکان.
- بریندابوونی لوولەی خوێن.

ئەگەری ڕوودانی مەترسی ئاڵۆز بە ڕێژەی ١٪ە.

وا باشـترە شـەوی پێشـووتر، خـواردن نەخـۆی و دەکـرێ جلـی زیـادە لەگـەڵ خـۆت ببەیتـە نەخۆشـخانە.

ڕاوێـژ لەگـەل پزیشـکی خـۆت بکـە سـەبارەت بـە دەرمانەکانـت، چونکـە کۆمەڵێـک دەرمـان هـەن دەبـێ پێـش ئەنجامدانـی پرۆسـەکە ڕابگیردرێـت، وەک دەرمانەکانـــی ؛ دابەزێنـــەری شـــەکر، ئـــەو دەرمانانـــەی کـــە خەســـتی خوێـــن کەمدەکەنـــەوە (خوێـــن شـــلکەرەوەکان) و دابەزێنەرانـــی پەســـتان- کۆمەڵـــەی (مدرر).

واباشـــترە بـــە پزیشـــکی خـــۆت ڕابەیەنـــی کـــە ئەگـــەر هەســـتیاریت (حساســـیە) هەیـــە بـــەو دەرمانـــەی کـــە بـــەکاردێ لەگـــەڵ تیشـــکی X. لـــە ئەگـــەری هەبوونـــی هەســـتیاری، پێویســـتە دەرمانـــی دژە-هەســـتیاری وەربگـــری بـــۆ کەمکردنـــەوەی مەترســـی کارلێککردنـــی هەســـتیاری.

لەکاتی ئەنجامدانی پرۆسەی تاڵدانانی دڵ (قسطره)

ڕەنگە کەمێک هێورکەرەوە وەربگری پێش دەستپێکردنی پرۆسەکە، بۆ ئەوەی کەمترین ئارام بیتەوە و کەمتر هەست بە ئازار بکەی.
بەشێکی زۆر، لە ڕێگای خوێنبەری گەورەی ڕان (Femoral artery) ئەنجام دەدرێن، دەکرێ خوێنبەری مەچەک یاخود باسکیش بەکار بهێندرێ.

شوێنەکە پاک دەکرێتەوە و دادەپۆشرێ بە سەرچەفێکی پاک، کەمێک دەرمانی سڕ بوون لەو شوێنە دەدرێت پاشان پزیشک تاڵێکی بچووک کە پێی دەگوترێ (Sheath) دەباتە ناو خوێنبەرەکە.

دواتر تاڵی تایبەت (سۆندەی باریکی تایبەت بە قەستەرە) دەبردرێتە ژوورەوە بۆ ناو دڵ، پەستانی خوێن لەناو دڵدا وەردەگیرێ و تاڵی تایبەت دەنێردرێتە خوێنبەرەکانی کۆرۆنەری بۆئەوەی بەشی ناوەوەی ببیندرێ.

ماددەیەکی تایبەت(پێکهاتەی سەرەکی ئایۆدینە) کە توانای هەڵمژینی تیشکی X ی هەیە بەکاردێ، دەنێردرێتە ناو خوێنبەر و لقەکانی، بەو جۆرە باشتر باری خوێنبەرەکان دەبیندرێن. کە ئایۆدینەکە گەیشتە ناو خوێنبەرەکانی دڵ لەوێوە لەڕێگای کامێرای تایبەت وێنەی بەشەکانی دڵ و خوێنبەرەکان وەردەگیرێ. کامێراکە دەخولێتەوە و هەموو بەش و لقەکانی خوێنبەرەکان وێنە دەگرێ.

دوای ئـەوە تاڵێکـی دیکـە دەنێردرێتـە نـاو سـکۆڵەی چـەپ و مـاددەی ئایۆدینـی لەگـەڵ دەنێـردرێ بـۆ ئـەوەی هەڵسـەنگاندن بـۆ کارکردنـی ماسـولکەکان و ناردنـی خوێـن بـکات ئـەوەش پێـی دەگوتـرێ (Ventriculography).

هەروەهـا ئەگـەر ناتـەواوی لـە یەکێـک لـە دەمەوانـەکان (صـمام) هەبـێ ئـەوە بـەردەر دەکـەوێ.

ئەگـەر هاتـوو نەخۆشـەکە هەسـتی بـە گـەرم داهاتنـی لەشـی کـرد، ئـەوە بـە شـتێکی ئاسـایی وەردەگیـرێ کـە رەنگـە بـۆ مـاوەی ١٥ خولـەک بخایەنـێ.

تەواوی پرۆسەکە رەنگە ٢٠-٣٠ خولەک بخایەنێ.

لەدوای تاڵدانانی دڵ (قسطره)

دوای ئـەوەی کـە تـەواو بـوو تاڵـەکان دەردەهێندرێـن و کەمێـک پەسـتان دەخرێتـە سـەر ئـەو شـوێنەیی کـە تاڵەکـەی لـێ دانـراوە بـۆ ئـەوەی خوێـن بەربـوون روونەدات.

داوا لـە نەخـۆش دەکـرێ کـە دوو بـۆ سـێ کاتژمێـر بخەوێنـدرێ لـە نەخۆشـخانە.

بەشی زۆری نەخۆشەکان لە هەمان ڕۆژدا دەنێردرێنەوەماڵەوە دەکـرێ لـە ئەگـەری هەبوونـی خوێنبەربـوون، هەڵئاوسـان و ئـازاری زۆر پزیشـکی پسـپۆڕی خۆتـی لـێ ئـاگاداری بکەیەوە.لـە هەنـدێ حاڵەتـی زۆر کـەم سـووربوونەوە و بەرزبوونـی پلـەی گەرمـی لـەش روودەدات.

چارەسەر کردنی ئەو کێشانەی کە بە تاڵدانانی دڵ دەست نیشان کراون.

دوای ئەوەی پزیشکی پسپۆری خۆت دووبارە سەیری ئەنجامەکانتی کرد، بەپێی ئەوە دەرمانی تایبەتت بۆ دادەنێت.

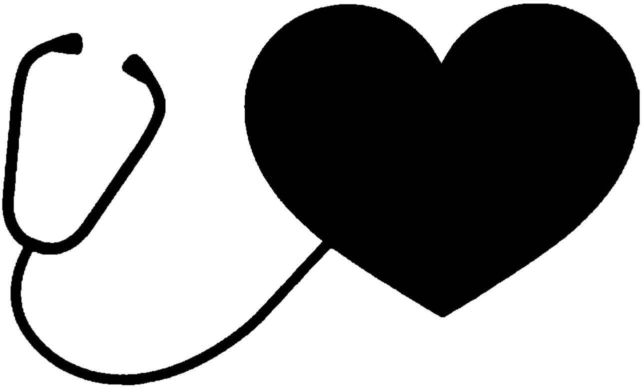
ئەو دەرمانانەی کە ئازاری دڵ کەمدەکەنەوە ئەمانەن:

- Beta blockers: ئەم گروپە کاری دڵ و لێدانی دڵ هێواش دەکەنەوە.
- Nitrates: ڕێڕەوی خوێنبەرەکانی کۆرۆنەری فراوان دەکات.
- Calcium Channel Blockers: ئەم گروپەش ڕێڕەوی خوێنبەرەکانی کۆرۆنەری فراوان دەکات و لێدانەکانی دڵیش کەمدەکاتەوە.

یەکێکی تر لە هەڵبژاردەکان بۆ کەمکردنەوەی ئازاری سینگ بریتیە لە Coronary Angiography، پرۆسەی دانانی باڵۆنە.

تاڵ دادەنرێ و لەڕێگای تاڵەکانەوە باڵۆنێک دەنێردرێتە ژوورەوە و ئەو خوێنبەرەی کە تەسکبووەتەوە/کەڵەکە بوونی چەوری تێدایە باڵۆنی تایبەتی لێ دادەنرێ، پڕ دەکرێت و بەتاڵدەکرێتەوە تا وای لێدێ، تەسکبوونەوەکە نامێنێ و ڕاست دەبێتەوە، تۆڕێکی بچووک Stent دادەنرێ لەو بەشەی کە تەسکبوونەوەی لێبوو، بۆ ئەوەی یارمەتیدەربێ بۆ کرانەوەی خوێنبەرەکە.

سێیەم هەڵبژاردە پێی دەگوترێ Coronary artery bypass graft surgery CABG: لەو پرۆسەیەدا خوێنبەری سینگ یاخود خوێنهێنەری قاچ بەکاردێ بۆ دانانیان لە دڵ و دروست کردنی ڕێڕەوی نوێ بۆ گەیاندنی خوێن بۆ ئەم بەشەی دڵ.



بەشی پێنجەم

ڕێگاکانی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دڵ

لەم بەشەدا تیشک دەخەینە سەر ڕێگاکانی چارەسەر کردن بۆ نەخۆشییەکانی دڵ:

- گۆڕانکاری لە شێوازی ژیان و خواردن
- فراوانکردن (باڵۆن) و دانانی تۆڕ (شبکە) بۆ خوێنبەرەکانی دڵ
- نەشتەرگەری چاندنی خوێنبەر بۆ دڵ CABG
- نەشتەرگەرییەکانی گۆڕینی دەمەوانەکان (تبدیل صمام)
- دانانی ئامێری ترپە ڕێکخەر

پشکنینی باری تەندروستی

هەر کەسێک کە تەمەنی لە نێوان ٤٠ بۆ ٧٥ ساڵ دەبێت، وا باشترە کە سەردانی پزیشک بکات بۆ دڵنیا بوون لە تەندروستی خۆی (لە ئەگەری نە بوونی هیچ حاڵەتێکی لە ناکاویش، تەنها بۆ دڵنیایی)

ئەو خاڵانەی لەم بەشەدا باسی دەکەین دەکرێ هەر کەسێک پەیرەویان بکات، وەک خۆپارێزی و ڕێگری کردن لە تووش بوون بە نەخۆشیە درێژخایەنەکان،

وە ئەوانەیش کە خۆیان تووشی نەخۆشیەکانی دڵ- ئەنجامدانی نەشتەرگەری دڵ یاخوود تاڵ دانان (قسطرە) یان هەر نەخۆشیەکی تر، دەکرێ وەک دەست گرتن بە ڕێکارە تەندروستیەکان پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکات کە لەو بەشەدا باس دەکرێن، بۆ بەرەو پێش بردنی دۆخی تەندروستییان

خواردنی تەندروست و کاریگەرییەکانی

لەشی تەندروست پێویستی بە خواردەمەنی تەندروست هەیە بۆ جێبەجێ کردنی ئەرکەکانی ڕۆژانەی خۆی و دەبێ تا پێمان بکرێت دوور بین لەو خواردنە زیان بەخشانە کە کردارەکانی لەشمان پەک دەخەن.

ئەمە بۆ مرۆڤێکی ئاسایی پێویستە، بەڵام بۆ کەسێک کە تووشی یەکێ لە نەخۆشیە درێژخایەنەکان بووبێت- نەشتەرگەری دڵ یاخود پرۆسەی تاڵدانانی ئەنجام دابێ، دوو جار پێویستە.

ئەگەر تا ئێستا هیچ گۆرانکارییەکت لە لیستی خواردنی ڕۆژانەت نەکردووە، پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەیت وەک دەستپێکێک بۆ گۆڕانکاری لە جۆر و شێوازی خواردنت.

- کەمکردنەوەی ئەو جۆرە خواردنانەی کە چەوری زیان بەخش LDL زیاد دەکەن لە لەش و ڕێژەی چەوری پارێزەر کەم دەکەنەوە HDL، وە بە پێچەوانەوە کە دەبێ ئەو خواردنانە زیاتر گرنگی پێ بدرێ کە ڕێژەی چەوری پارێزەر زیاد دەکەن و ڕێژەی چەوری زیان بەخش کەم دەکەنەوە.

- پێویستە ژەمە خواردنی تایبەت هەبێ بەو خواردنانەی کە دەوڵەمەندن بە Omega-3

- ڕێکخستنی ڕێژەی بەکارهێنانی خوێ لەناو چێشت و لەگەڵ چێشتیش، بەتایبەت لەو نەخۆشانەی کە تووشی پەککەوتنی دڵ- بەرزی فشاری خوێنن (بۆ ئەوەی تووشی بەرزبوونی فشاری خوێن و هەڵئاوسانی لەش نەبن)

- گرنگیدان بە خواردنی سەوزە و میوە زیاتر.

لێرەدا لیستی ئەو خواردنانەی کە پێویستە بخورێن/ نەخورێن لەلایەن کەسێک کە تووشی نەخۆشییە درێژخایەنەکان وەک نەخۆشیەکانی دڵ- ئەنجامدانی نەشتەرگەری دڵ یاخود تاڵ دانان (قسطره) یان هەر نەخۆشییەکی تر.

لیستی خواردنی تەندروست بۆ تووشبوان بە نەخۆشیەکانی دڵ

لیستی ئەو خواردنانەی کە پێویستە بیانخوات

شیر و بەرووبومەکانی

- شیری بێ چەوری بە رێژەی ١٪
- ماستی دروستکراو بە شیری بێ چەوری بە رێژەی ١٪ *
- پەنیری دروستکراو لە شیری بێ چەوری بە رێژەی ٢٠٪ *
- ڕوونی درووستکراو لە گوڵە بەڕۆژە یان دەرە

گۆشت و جۆرەکانی پاقلەمەنی

- ماسی و مریشک (یان قەلەموون) بە بێ پێست
- نیسکی کوڵاو و فاسۆلیای وشکی کوڵاو
- پاقلەی کوڵاو و فاسۆلیای تەڕی کوڵاو
- گۆشتی مانگا و گۆلک و کاوڕ بەبێ چەوری
- ماسی سەلەموون و سەردینی
- چەرەزاتی برژاو بە ڕێگای وشک کردنەوە

میوە و سەوزەوات

- میوە و سەوزەی تازە یاخود بەستوو (ناو قوتوو)

- سەوزەواتی ڕەنگ سەوز وەک قەڕنابیت گەڵای خەردەل

- سەوزەواتی وەک گێزەر، پەتاتە و کودی

دانەوێڵە

- هەموو ئەو بەرووبوومانەی کە لە ئاردی گەنم، جۆ، برنج و ساوار دروست دەکرێن.

بۆ زانینی ڕێژەی چەوری دەکرێ سەیری پاکێت/قوتووی بەرهەمە شیرییەکان بکەیت.

لیستی ئەو خواردنانەی کە نابێت بیان خوات

شیر و بەرووبوومەکانی

- شیری دەوڵەمەند بە ڕێژەی چەوری یاخود بەرهەمەکانی وەک کەرە، ڕۆن و ڕۆنی ئاژەڵ

- زەردێنەی هێلکە

- پەنیری دەوڵەمەند بە ڕێژەی چەوری

- ئایس کرێم

- ماست

گۆشت و جۆرەکانی باقلەمەنی

- گۆشتی چەور

- جەرگ و دڵ

- گۆشتی ماسی و گۆشتی مریشکی سوورکراوە

- گۆشتی ماسی و گۆشتی مریشکی برژاو

میوە و سەوزەوات

- شەربەتی شیرینی میوەجات

- سەوزەواتی برژاو

- سەوزەواتی کوڵاو لە ناو ڕۆن

دانەوێڵە

- دانەوێڵەی پاککراوە

- برنجی سپی

- نان بە ئاردی سفر

- کێکی دروستکراو و کاری هەویرەمەنییەکان

بەشێوەیەکی گشتی خواردنی کەم چەوری سوودی هەیە بۆ:

- بەهێزکردنی سووڕی خوێن

- دابەزاندنی فشاری خوێن

- کەمکردنەوەی ڕێژەی چەوری زیانبەخش (کۆلسترۆلی جۆری LDL)

- کەمکردنەوەی کەڵەکەبوونی ماددەی زیان بەخش لە بەشی ناوەوەی خوێنبەرەکان.

چالاک بوون لە رووی جەستەییەوە

کەسی ئاسایی، نەک تەنها نەخۆش، پێویستی بە خزمەتکردنی لەشی هەیە لە ڕێگای وەرزش کردن و چالاکی جەستەیی بەشێوەیەکی بەرنامە بۆ دارێژراو.

وەک ئاشکرایە لای هەمووان کە وەرزش کردن دەبێتە هۆی پاراستنی ئەندامەکانی لەش، بە تایبەت خوێنبەرەکان کە ڕێگری دەکەن لە کەڵەکە بوونی چەوری زیانبەخش و ماددەی دیکە لە ڕێرەوەکانیان.

پێویستە هەمیشە لە یادمان بێ کە وەرزش نەکردن و ناچالاکی جەستەیی هۆکاری سەرەکییە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ، شەکرە، نۆبەی دڵ وە هەروەها قەڵەوی.
وەرش کردن نەک تەنها بۆ جەستە، بەڵکو ئارامی دەداتە دەروون و لە سترێس و قەلەقی زۆر خاڵیت دەکاتەوە.

چی بە وەرزش کردن هەژمار دەکرێت؟

- ڕاکردن/ ڕۆیشتنی خێرا
- مەلەوانی کردن
- لێخوڕینی پایسکل
- ڕێکردن بەسەر پلیکانەکان

چەندە وەرزش بکرێت؟

مەرج نییە وەرزشی ڕۆژانە زۆر و لەناکاو بێت، بەو جۆرەی بۆت دەگونجێ، دەکرێ ١٠-٢٠ خولەک لە ڕۆژێک دا و دواتر وردە وردە زیادی بکەیت.

ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ وەرزش، ئەوەی ڕوون کردووەتەوە کە وەرزشی تەندروست بریتییە لە ڕۆژێکدا ٣٠ خولەک- لە ٥ ڕۆژی هەفتە دا.

پلانی تایبەت و وەرزشی تایبەت پێویستە بۆ ئەوانەی کێشی لەشیان زیادە و دەبێ دایبەزێنن، چونکە قەڵەوی خۆی هۆکارێکە بۆ تووشبوون بە چەندەها نەخۆشی کوشندە.

فراوان کردنی خوێنبەرەکانی کۆرۆنەری و تۆڕدانان (شبکە)

ئـەو پرۆسـەیە کاتێـک ئەنجـام دەدرێـت کـە پزیشـکی پسـپۆڕی تـۆ بـە پێویسـتی دەزانێـت وەک ڕێگایەکـی کاریگـەر بـۆ چارەسـەر کردنـی نەخۆشـییەکانی خوێنبەرەکانـی کۆرۆنـەری.

چاککردنەوە و دووبارە فراونکردنەوەی خوێنبەرەکانی پێ دەگوتری.

کـە ئـەم پرۆسـەیەش ئەنجـام دەدرێـت لـە ڕێـگای چوونـەژوورەوە لـە پێسـت (التداخـل القسـطری)

لەکاتیـی ئـەو پرۆسـەیەدا تالێـك بـەکار دێـت بـۆ فـراوان کردنـی ئـەو مولولەیـە کـە گیـراوە و خوێـن دابیـن دەکات بـۆ ماسـولکەکانی دڵ

بـۆ ئەنجـام دانـی ئەمـە، دەرچەیـەك دروسـت دەکرێـت لەسـەر پێسـت،وە ئـەو تاڵـەی پێیـدا دەنێردرێتـە نـاو خوێنبەرەکانـی باسـك یاخود ران، بالۆنێکـی بچـووك لـە بەشـیی سـەرەوەی تاڵەکـە هەیـە بـۆ ئـەوەی گیرانەکـەی پـێ بکرێتـەوە.

بەشـێك لـەو نەخۆشـانەی کـە پرۆسـەی فـراوان کردنـی خوێنبەرەکانیـان بـۆ ئەنجـام دەدرێ، ڕەنگـە پێویسـتیان بـە دانانـی تـۆڕ (شـبکە) هەبێـت، ئـەو کـردارەش پێیـی دەوتـرێ دانانـی تـۆڕ.

تۆڕێکیی بچووک دادەندرێت لەو شوێنەی گیران و کەڵەکەبوونی کۆرسترۆل و چەوری هەیە، ڕێگریی دەکات لە دووبارە گیران و داخرانی خوێنبەرەکانی کۆرۆنەری.

کاتێ کە ڕێڕەوەکانی خوێنبەرەکانی کۆرۆنەری دەگیرێن.

کاتێ کە گیران دروست دەبێ لە ڕێڕەوەکان، ماسولکەکان بەپێی پێویست خوێنی پڕ-بوو لە ڕێژەی ئۆکسجینیان بۆ ناچێت و ژانی سینگ یان نۆبەی دڵ ڕەنگە ڕووبدات.

لەگەڵ تێپەڕبوونی کات، چەوری و کۆلسترۆڵ و کۆمەڵێک ماددەی دیکە کۆدەبنەوە لەسەر یەک و ڕێڕەوی خوێنبەرەکان دەگرن و قەتماغەیەک دروست دەکەن. جگە لەم قەتماغەیە کۆمەڵێک فاکتەری تر هەن بۆ زیاتر کەڵەکەبوونی ئەو ماددانە، لەوانە:

- بەرزبوونی پەستانی خوێن
- جگەرە کێشان
- نەخۆشی شەکرە
- زیادبوونی ڕێژەی کۆلسترۆڵ
- قەڵەوی
- کەمی جووڵە و وەرزش نەکردن

دوو کێشە درووست دەبێ لە کاتێ کە چەوری و ماددەکانی تر کەڵەکە دەبن لەسەر یەک:

١: دەبێتە هۆی تەسک بوونەوەی ڕێرەوی خوێنبەرەکە و لە ئەنجامدا خوێنی پێویست بۆ دڵ ناچێ.

کاتێ کە ماسولکەکانی دڵ خوێنی پێویستیان بۆ ناچێ، ماسولکەکان دەچنە حاڵەتێک کە پێی دەگوترێ، «برسی بۆ ئۆکسجین» زیاتر لە کاتی کارکردن و ماندوبووندا ڕوودەدات، چونکە دڵ پێویستی بە خوێنی زیاتر دەبێت لەم قۆناغەدا ئازاری سینگ دروست دەبێ.

٢: قەتماغەکە رەنگە لێببێتەوە و دەربچێ، وە کاتێ ئەمە روی دا، تۆپەڵەیەک لە خوێنی مەییوولەسەر قەتماغەکە دروست دەبێ و زیاتر دەبێتە هۆی تەسک بوونەوەی خوێنبەرەکە و ئازاری سینگ دروست دەبێ لەکاتێک کە نەخۆشەکە لە حاڵەتی ئیسراحەت دایە و کار ناکات، ئەمە پێی دەگووترێ ژانە سینگی ناجێگیر.

ئەمە بە یەکێک لە حاڵەتە لەناکاوەکان دادەنرێ، دەکرێ خوێنبەرەکە بە تەواوی بگیرێت و ببێتە هۆی مردنی ماسولکەکان بۆ هەمیشە.

ئامادەکارییـەکان بـۆ پرۆسـەی فراونکردنـی خوێنبـەرەکان و تۆڕدانـان (شـبکە)

ئـەم پرۆسـەیە ئەندجـام دەدرێـت بۆئـەوەی تەسـك بوونـەوە یاخـود گیرانیـی خوێنبـەرەکان نەهێڵدرێـت و رێگـری دەکات لـە روودانـی ژانـی سـینگ لەکاتـی ماندووبـوون یاخـود کارکردنێکـی زۆر. رەنگـە لـە هەندێـك حاڵـەت رێگریـی بـکات لـە روودانـی نۆبـەی دڵ، یاخـود نەهێڵێـت زیانـی زیاتـر بـەر ماسـولکەکانی دڵ بکەوێـت ئەگـەر هاتـوو کەسـەکە خـۆی تووشـی نۆبـەی دڵ هاتبـوو.

پێـش دانانیـی تـۆڕ (شـبکە) رەنگـە لەگـەل تیمێکـی تەندروسـتی تایبەت پێشـوەختە دانیشـتنێك بکـەن بـۆ هەلسـەنگاندن و باسـکردنیی پرۆسـەکە و دەرەنجامەکانـی و مەترسـییەکانی بـۆ زیاتـر بەرچـاو روون بـوون.

پێـش هەمـوو شـتێک دەبـێ لەگـەڵ پزیشـکی پسـپۆڕی خـۆت کۆببیـەوە و باسـی چۆنیەتـی ئەنجامدانـی پرۆسـەکە، فاکتـەرە مەترسـیدارەکان و دەرئەنجامەکانیـت بـۆ بـکات.

بەشـێوەیەکی گشـتی پرۆسـەیەکی کـەم مەترسـییە، بـەڵام دەبـێ هەمـوو شـتێک بـۆ نەخۆشـەکە ڕوونبکرێتـەوە.

لە فاکتەرە مەترسیدارەکان:

- خوێن بەربوون
- هەوکردن و هەڵئاوسانی ئەو شوێنەی کە تاڵەکەی لێ دەنرێ.
- کاردانــەوەی هەســتیاری و لەکارکەوتنــی گورچیلــەکان بەهــۆی ئــەو ماددەیــەی(ئایۆدیــن) کــە بــەکاردێ بــۆ باشــتر بینینــی خوێنبــەرەکان.
- بریندابوونی لوولەی خوێن.

وا باشــترە شــەوی پێشــووتر، خــواردن نەخــۆی و دەکــرێ جلــی زیــادە لەگــەڵ خــۆت ببەیتــە نەخۆشــخانە.

وە باشــترە ڕاوێــژ لەگــەڵ پزیشــکی خــۆت بکــەی ســەبارەت بــە دەرمانەکانــت، چونکــە کۆمەڵێــک دەرمــان هــەن دەبــێ پێــش ئەنجامدانــی پرۆســـەکە ڕابگیردرێــت، وەک دەرمانەکانــی ؛ دابەزێنەرانــی شــەکر، ئــەو دەرمانانــەی کــە خەســتی خوێــن کەمدەکەنــەوە (خوێــن شــلکەرەوەکان) و دابەزێنەرانــی پەســتان-کۆمەڵەی (مــدرر).

باشــترە بــە پزیشــکی خــۆت ڕابگیەنــی کــە ئەگــەر هەســتیاریت (حساســیە) هەیــە بــەو دەرمانــەی کــە بــەکاردێ لەگــەڵ تیشــکی X. لــە ئەگــەری هەبوونــی هەســتیاری، پێویســتە دەرمانــی دژە-هەســتیاری وەربگــری بــۆ کەمکردنــەوەی مەترســی کارلێککردنــی هەســتیاری.

ڕەنگــە کەمێـک هێورکـەرەوە وەربگـری پێـش دەسـتپێکردنی پرۆسـەکە، بـۆ ئـەوەی ئـارام بیتـەوە و کەمـتر هەسـت بـە ئـازار بکـەی.

بەشـێکی زۆر، لـە ڕێـگای خوێنبـەری گـەورەی ڕان (Femoral artery) ئەنجـام دەدرێـن، دەکـرێ خوێنبـەری مەچـەک یاخـود باسـکیش بـەکار بهێنـدرێ.

شـوێنەکە پـاک دەکرێتـەوە و دادەپـۆشرێ بـە سـەرچەفێکی پـاک، کەمێـک دەرمانـی سڕ بـوون لـەو شـوێنە دەدرێـت پاشـان پزیشـک تاڵێکـی بچـووک کـە پێـی دەگوتـرێ (Sheath) دەباتـە نـاو خوێنبەرەکـە.

دوای ئـەوە تاڵـی تایبـەت، کـە لەبەشـی سـەرەوەی تاڵەکـە بالۆنێکـی بچـووک هەیـە، پـڕ دەکرێـت و پەسـتان دەخاتـە سـەر ئـەو شـوێنەی کـە گیرانەکـەی لێیـە، چەنـد جارێـک بالۆنەکـە پـر دەکرێتـەوە و خوێنبـەرەکان لێـک دەکشـێن، بـۆ ئـەوەی زیاتـر مـاددە کەڵەکەبـووەکان بخاتـە ژێـر پەسـتانەکە و ڕێـڕەوەکان بکرێنـەوە.

ماددەیەکـی تایبەت(پێکهاتـەی سـەرەکی ئایۆدینـە) کـە توانـای هەڵمژینـی تیشـکی X ی هەیـە بـەکاردێ، دەنێردرێتـە نـاو خوێنبـەر و لقەکانـی، بـەو جـۆرە باشـتر بـاری خوێنبـەرەکان دەبیندرێـن. کـە ئایۆدینەکـە گەیشـتە نـاو خوێنبەرەکانـی دڵ لەوێـوە لەڕێـگای کامێـرای تایبـەت وێنـەی بەشـەکانی دڵ و خوێنبـەرەکان وەردەگیـرێ. کامێراکـە دەخولێتـەوە و هەمـوو بـەش و لقەکانـی خوێنبـەرەکان وێنـە دەگـرێ.

ڕەنگە پرۆسەکە بە گشتی کەمتر لە ٣٠ خولەک بخایەنێت.

دانانی تۆڕ (شبکە)

تۆڕ(شـبکە) ئێسـتا لـە بەشـێکی زۆری پرۆسـەی فراونکردنـی خوێنبەرەکانـدا بـەکار دێـت.
ئەو تۆڕانە ماددەی کانزایی بچوکن و لێکدەکشێن و دەکرێنەوە.

لەکاتـی پرۆسـەکە تۆرەکـە بـە دەوری بالۆنەکەوەیـە، دوای ئـەوەی کـە گیرانـی ڕێـڕەوەکان کرایـەوە لـە ڕێـگای بالۆنەکـەوە، تۆڕەکـە دەکرێتـەوە و و فـراوان دەبێـت، دواتـر کـە بالۆنەکـە دەرهێنـدرا، تۆڕەکـە بـە دیـواری خوێنبەرەکـە بـە کراوەیـی دەمێنێتـەوە و ڕێگـری دەکات لـە دووبـارە گیرانـی ڕێرەوەکـە لەلایـەن چـەوری و کۆلسـترۆل و ماددەکانـی تـر.

ئەو دەرمانانەی کە لەکاتی پرۆسەکە بەکار دێن.

پێـش پرۆسـەکە دەبـێ نەخۆشـەکە ئـەو دەرمانانـە وەربگـرێ کـە دژی پەڕەکانـی خوێـن (أقـراص الـدم) کاردەکـەن، بـۆ ئـەوەی ڕێگـری لـە تۆپـەڵ بوونـی خوێـن بکـەن، وەک ئەسـپرین. هەنـدێ جـار جۆرێکـی تـری ئـەو دەرمانانـەش بـەکار دێـن، بـۆ ئـەوەی خوێـن مەییـن درووسـت نەبـێ و کێشـە دروسـت نەبـێ لەکاتـی پرۆسـەکەدا

دووبارە گیرانەوەی خوێنبەرەکان

ئـەوەش کێشـەیەکی چـاوەڕوان کـراوە دوای تـۆڕ دانـان، بـۆ ئـەوەی مەترسـی ڕوودانـی ئـەوە کـەم بکەینـەوە، پێویسـتە نەخۆشـەکە بـەردەوام بێـت لەسـەر بەکارهێنانـی کۆمەڵێـک دەرمانـی تایبـەت کـە خەسـتی خوێـن کـەم دەکەنـەوە.

کاتەکەی لەلایەن پزیشکی پسپۆڕی خۆی دیاری دەکرێ.

لە دوای پرۆسەی تۆڕ دانان.

دوای ئـەوەی کـە پرۆسـەکە بـە سـەرکەوتوویی تـەواو بـوو نەخۆشـەکە دەبردرێتـە بەشـی تایبـەت و ٢-٣ کاتژمێـر چاودێـری دەکـرێ.

وا باشـترە لەمـاوەی ئـەو ٢-٣ کاتژمێـرەدا جوولـە کەمبێـت بـۆ ئـەوەی کـە شـوێنی برینەکـەی بـە تـەواوی دابخـرێ.

گەڕانەوە بۆ ماڵەوە.

دوای دەرچوونـت لـە نەخۆشـخانە، وا باشـترە کـە بـۆ مـاوەی ٣ ڕۆژ ئـاگاداری خـۆت بـی و خـۆت دوور بگـری لـە هەڵگرتنـی شـتی قـورس یـان چالاکـی زۆر ماندووکـەر.

دوای ئـەوە دەکـرێ بگەڕێیـەوە سـەر ژیانـی ئاسـایی خـۆت (هەتـا چـالاک بوونـی سێکسـیش).

ئەگـەر پێشـووتر تووشـی نۆبـەی دڵ هاتبـووی، وا باشـترە لـە هەفتەیـەک زیاتـر پشـوو بـدەی و چاودێـری خـۆت بکـەی. وە هـەوڵ بـدە لابەنـدی ڕێنماییەکانـی پزیشـکی پسـپۆری خـۆت بیـت.

ئـاگاداری پزیشـکی پسـپۆڕی خـۆت بکـەوە لەکاتـی هەبوونـی ژان، سـووربوونەوە یاخـود هەڵئاوسـانی شـوێنی تاڵدانانەکـە.

لـە هەنـدێ حاڵەتـی زۆر کـەم شـوێنەکە بەتـەواوی داناخرێـت و توشـی هەوکـردن دەبێـت.

ئەوەشـت لەیـاد نەچێـت کـە ژان و سـووربوونەوەی کـەم بـە ئاسـایی دادەندرێـت لـە دوای پرۆسـەی تاڵدانـان لـە شـوێنی تاڵەکـە.

ڕێنمایی پێویست

وا باشـترە زیـاد لـە یـەک دەرمانـی خوێـن شـلکەرەوە بـەکار بهێنـی، وەک ؛ ئەسـپرین و کلۆپیدۆگریـل.

گرنگـە بـەردەوام بـی لەسـەر ئـەو دەرمانانـە تـا ئـەو کاتـەی پزیشـکی پسـپۆڕی خـۆت بـۆی دانـاوی.

ئەسـپرین تـا کۆتایـی تەمـەن دەبـێ لەسـەری بـەردەوام بیـت و کلۆپیدۆگریلیـش بـۆ مـاوەی ١٢ مانـگ.

وا چاکـترە لـە هەفتەکانـی سـەرەتادا پشـکنینی MRI (ڕەنیـن) نەکەیـت، لـە ئەگـەری هـەر شـتێکدا ڕاوێـژ لەگـەڵ پزیشـکی پسـپۆڕی خـۆت بکەیـت.

هەمـوو کەسـێکی توشـبوو بـە نەخۆشـیەکانی دڵ و بەتایبـەت ئەوانـەی کـە تاڵدانـان و تۆڕیـان دانـاوە دەبـێ کار بکـەن بـۆ کەمکردنـەوەی فاکتـەرە مەترسـیدارەکانیان.

دەکـرێ لەگـەل تەندروسـتکارەکەت پلانـت هەبـێ بـۆ کەمکردنـەوەی کێـش، کۆلسـترۆڵ، پەسـتانی خوێـن و رێـژەی شـەکرەت.(ئەگەر هەتـە).
ئەگەر جگەرە دەکێشی، وازی لێ بێنە.
لەبەرگرتنـی ئـەم ڕێگایانـە کار دەکاتـە سـەر بەرەوپێشـچوونی بـاری تەندروسـتیت.

ڕێنمایـی گرنـگ بـۆ ئـەو نەخۆشـانەی کـە پرۆسـەی تاڵدانـان (قسـطرە) یاخـود پرۆسـەی دانانـی تـۆڕ (شبکە و بالـون) ئەنجام دەدەن:-

* پێویسـتە نەخـۆش ڕەگەزنامە(نفـوس) ی پـێ بێت ئەو ڕۆژەی پرۆسـەکەی بۆ ئەنجـام دەدرێ.

* خاوێنکردنــەوە و لابردنــی مــوو لــە ڕانــەکان(ئــەو بەشــەی پرۆســەکەی لــێ ئەنجـام دەدرێ)

* هێنانی دەرمانەکان لەگەڵ خۆی

* لـە کاتژمێـر ١٢ ی شـەوی پێشـوو نابێـت نەخـۆش خـواردن بخـوات، تەنهـا ئـەو دەرمانانـە نەبێـت کـە پزیشـکی خـۆی بـۆی دیـاری کـردووە لـەو بەیانییـەی کـە پرۆسـەکەی بـۆ ئەنجـام دەدرێ.

* پێویســـته نەخــۆش دوای ئەنجامدانـــی پرۆســـەکەی، ١-٢ لیـــتر ئــاو بخواتـــەوە.

* پێویسته نەخۆش تەنها یەک هاوەڵی لەگەڵ بێت بۆ نەخۆشخانە.

* دەکـــرێ دوای ئەنجامدانـــی پرۆســـەکە لەهەمـــان ڕۆژ نەخـــۆش خـــۆی بشـــوات.

* وا باشـــترە لـــە ســـێ رۆژی ســـەرەتادا خـــۆی بـــە دوور بگرێ لـــە ئەنجامدانی کاری قورس.

* پێویســـته نەخـــۆش پشـــکنینی ڤایرۆســـی و پشـــکنینی کارکردنـــی گورچیلەکانـــی (RFT) پێـــش ئەنجـــام دانـــی پرۆســـەی تاڵدانـــان (قســـطرە) کردبێـــت.

نەشتەرگەری
چاندنی خوێنبەر بۆ دڵ
تحويل مسار شريان التاجى (CABG)

سـەرەتا وا باشـترە لـە نەخۆشـی خوێنبەرەکانـی دڵ تێبگەیـن، کـە پێیـان دەگوترێـت CAD)) خوێنبەرەکانـی کۆرۆنـەری ئـەو موولولانـەن کە خوێـن دەگەیەنـن بـە دڵ هەندێـك جـار تەسـك بوونـەوە یاخـود گیـران لـەو خوێنبەرانـە ڕوو دەدەن، یـان قەتماغەیـان دروسـت دەبێـت و بەشـی نـاوەوەی خوێنبەرەکـە تەسـك دەبێتـەوە و ڕێگـری لـە ڕۆشـتنی خوێـن بـۆ ماسـولکەکانی دڵ دەکات.

هەنـدێ جـار ئـەو قەتماغەیـە لێدەبێتـەوە و خوێنبەرێـك دەگرێـت و نەخۆشـەکە تووشـی نۆبـەی دڵ دەکات

بۆچی ئەم نەشتەرگەریە پێویستە؟

کاتێـك کـە خوێنبەرەکانـی کۆرۆنـەری تەسـك دەبنـەوە یاخـود بەتـەواوی دەگیرێـن ئـەوا خوێنـی پێویسـت بـۆ ماسـولکەکانی دڵ نـاڕوات و لەوکاتەشـدا کەسـەکە هەسـت بـە ئـازاری تونـدی سـینگ دەکات، کـە پێـی دەگوترێـت (Angina)

بـێ چارەسـەرکردن ئـەم نەخۆشـیە کوشـندەیە, چونکـە کاتێـك خوێنـی پێویسـت نـاروات بـۆ بەشـێکی ماسـولکەکانی دڵ نۆبـەی دڵ (جلطـة القلبيـة) ڕوودەدات.

کاتێـك کـە گیرانێکـی زۆر لەنێـو خوێنبەرەکەیـە و ئەگـەری کردنـەوەی نییـە بـە تاڵدانـان (قسـطرة)، ئـەوا پێویسـت دەبێـت نەشـتەرگەری بـۆ ئەنجـام بدرێـت، لەرێـگای ئـەو نەشـتەرگەرییەوە، خوێنبەرێکـی تـر بـۆ دڵ دادەندرێـت بـۆ ئـەوەی خوێـن بـۆ ئـەو شـوێنە ببـات کـە خوێنبـەرە گیراوەکـە دابینـی دەکـرد.

ئـەم نەشـتەرگەریە قازانـج و دیـوی باشـی زۆری هەیـە لەوانـە نەمانـی ژانـی سـینگ و ماندوبـوون وادەکات کەسـەکە چـالاك تربێـت.

دوای ئـەم نەشـتەرگەرییەش نەخـۆش پێویسـتی بـە هەندێـك دەرمـان دەبێـت و رۆژانـە دەبێـت بەکاریـان بهێنێـت.

چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەم نەشتەرگەریە:-

لـەم نەشـتەرگەریهیەدا خوێنبـەر یاخـود خوێنهێنەرێکـی تـر لـە لەشـی نەخۆشـەکە وەردەگیرێـت، ئـەو خوێنبەرانـە لـە دڵـی نەخۆشـەکە دەچێندرێـت رێـك لـەو شـوێنەی کـە گیـران دروسـت بـووە و خوێـن ناگەیەندرێتـە بەشـەکانی دڵ.

کام خوێنەبەر بەکار دەهێندرێت؟

زۆرجـار خوێنبەرەکانـی بەشـی نـاوەوەی سـینگ بـەکار دەهێندێـن (left internal mammary artery) وە ئەگـەر هاتـوو خوێـن هێنـەر بـەکار هێنـدرا ئـەوا خوێنهێنەرەکانـی قـاچ بەکاردەهێندرێـن، بـە لابردنـی خوێنبـەر / خوێنهێنـەر کێشـە بـۆ ئـەو بەشـەی لەش دروسـت نابێـت، لەش بـە شـێوەیەکی هاوتەریـب سـووڕی خوێنـی ئـەو شـوێنە رێکدەخاتـەوە.

پێش نەشتەرگەری:

ئاسایییە گەر نەخۆشەكە هەست بە دڵەراوكێ بكات پێش نەشتەرگەری بەڵام دەكرێت زانیاری هەبێت لەسەر نەشتەرگەرییەكە بەم شێوەیە دەزانێت چی بۆدەكرێت كەمتر دڵەڕاوكێ دەیگرێت.

دەكرێت لە كەسانی شارەزا و پسپۆر زیاتر بپرسیت دەربارەی نەشتەرگەرییەكەت، رۆژێك پێش نەشتەرگەرییەكە دەبێت سەردانی نەخۆشخانە بەكەیت بۆ ئەنجامدانی كۆمەڵێك پشكنین خوێن و هێلكاری دڵ و تیشكی سینگ، یان هەر پشكنینێكی تر كە پێویست بكات ئەنجامی بدەیت.

تاڵدانانی دڵ یاخود سەیركردنی خوێنبەرەكانی دڵ بە ماددەی تایبەت پێویستە بكات ئەگەر هاتوو پێشووتر نەیكردبوو بۆ ئەوەی پزیشكی نەشتەرگەرییەكە بیبینێت و بۆ ئەوەی بزانێت كوێ و چەندە لە خوێنبەرەكان گیراون.

تاڵدانان (قسطرة) پرۆسەیەكە كە بە ئامێركی بچووك (تاڵ) لە شێوەی سۆندەیەكی زۆر باریكە لە رێگای خوێنبەری قاچ یان دەست دەچنە ژوورەوە بۆناو خوێنبەرەكان، پاشان ماددەیەكی تایبەت (ئایۆداین) وەردەگرێت و بەم شێوەیە روونتر خوێنبەرەكان دەبیندرێن و شوێنی گیران / تەسك بوونەوەكە دەست نیشان دەكرێت.

تیمی نەشتەرگەری:

لـە نەخۆشـخانە تیمـی نەشـتەرگەری دەتبینـن و کاری پێویسـتت بـۆ ئەنجـام دەدەن

تیمی پەرستاران:

ئـاگاداری زینـدە چالاکییـەکان دەبـن و پشـکنینت بـۆ دەکـەن و هـەر پرسـیارێك یـان زانیاریەکـت ویسـت دەکـرێ لێیـان بپرسـیت و هاوکاریـت بکـەن.

پزیشکی سڕکەر:

پزیشـکی سرکـەر هەڵدەسـتێ بـە هەڵسـەنگاندنی بـاری تەندروسـتیت و گونجانـت بـۆ وەرگرتنـی دەرمانـی سـڕکەر بـۆ نەشـتەرگەریەکە، کۆمەڵێـك تیـم و پەرسـتاری تـر هـەن، هەڵدەسـتن بـە دانانی کانـولا و خوێـن وەرگرتن بۆ پشـکنینەکانت.

کات و بـەرواری تـەواوی نەشـتەرگەرییەکە لـە کاربەدەسـتەکان وەربگـرە.

ئامادەکاری بۆ نەشتەرگەری:

پێـش نەشـتەرگەری بەشـێکی زۆری مـوو لـە لەشـت بـە تایبەتـی لـە سـینگ و قاچـت لادەبرێـت، وا باشـترە پێـش نەشـتەرگەری خـۆت بشـۆیت و لەشـت پـاك بکەیتـەوە.

وا باشـترە پێش برۆیتـە هۆڵـی نەشـتەرگەری، کەلوپەلـە کەسـییەکانت دابکەنیـت وەك چاویلکـە، کاتژمێـر، تاقمـی ددان، یاخـود زێـڕ و پارچـەی جوانـکاری.

لەناو هۆڵی نەشتەرگەری:

وای ئـەوەی برایتـە هۆلـی نەشتەرگەری،پزیشـکی سـڕکەر دەرمانـی سـڕکردن و خەواندنـت دەداتـێ و دەخەویـت ئـاگات لـە ئـازاری نەشـتەرگەرییەکەت نامێنێـت.

بـۆ گەیشـتن بـە دڵ برینێـك لـە ناوەنـدی سـینگ دەکرێـت و کۆلەکـەی ئێسـکی سـینگ لێـك جیادەکرێنـەوە.

لەکاتـی نەشـتەرگەری ئامێرێـك هەیـە ئـەو هەڵدەسـتێت بـە کاری دڵ و سـییەکان و خوێـن دەنێرێـت بـە شـێوەیەکی کاتـی. بەمشـێوەیە، خوێنبـەر / خوێـن هێنەرەکانـی دەکـرێ ببەسـترێنەوە بـە دڵ و ڕێـڕەوی خوێـن بـۆ بەشـێکی دڵ دروسـت دەبێـت.

بۆ خێزانی نەخۆش:

رەنگە نەشتەرگەرییەکە ٣-٦ کاتژمێر بخایەنێت،وا باشترە لە شوێنێکی دیاریکراو چاوەروان بن دوای تەواو بوونی نەشتەرگەرییەکە پزیشکی نەشتەرگەری خۆی دێت و زانیاریتان پێدەدات،واباشترە بۆ نەخۆشەکە کە کاتژمێرەکانی سەرەتا سەردانی نەکرێت و کەمترین قەرەبالغی لادروست بکرێت.

دوای نەشتەرگەری:

دوای نەشـتەرگەرییەکە نەخـۆش دەبردرێتـە ژووری چاودێـری چـڕ (ICU) لـەوێ چاودێـری دەکرێـت، رەنگـە دوای نەمانـی کاریگـەری دەرمانی سرکـەر، سـەرەتا نەتوانـی دەسـت و قـاچ بجولێنیـت بـەڵام هێـواش هێـواش دەگەرێیـەوە بـاری ئاسـایی خۆت.لـە چاودێـری چـڕ لەشـت بـە کۆمەڵێـك ئامێـر چاودێـری دەکرێـت وە دەرمـان و چارەسـەری پیویسـت لەرێـگای خوێنبەرەکانـەوە (الوریـد)وەردەگریـت.

سـۆندەیەکی تـر بـە سـینگتەوە هەیـە کـە شـلە و خوێنـی زیـادەی نـاوەوە وەدەر دەهێنـێ کەلـەدوای نەشـتەرگەرییەکە کۆدەبێتـەوە. بۆئـەوەی کـرداری هەناسـەدانت بـێ کێشـە بێـت، بـۆری هەوایەکـت بـۆ دادەندرێـت لـە دەمتـەوە بـۆ نـاو بـۆری هـەوای خـۆت, تاوەکـو سـیەکانت دەگەڕێنـەوە بـاری ئاسـایی خۆیـان، ئـازاری نییـە بـەڵام ڕێگـرە لـە قسـەکردن ئـەم بـۆری هەوایـە بۆمـاوەی ٢٤ کاتژمێردەمێنێتـەوە.

چاک بوونەوە لە چاودێری چڕ:

کات ڕۆشـتن لـە چاودێـری چـڕ کەمێـك لەسـەرخۆیە، چونکـە بەشـی زۆری کاتـەکان یـان خەوێنـدراوی یـان دەرمـان وەردەگریـت و ئـاگاداری شـەو و ڕۆژنیـت،وە هەندێـك جـار ڕەنگـە نەتوانـی بریـاڕ بدەیـت کـە ڕۆژە یـان شـەوە و تووشـی لەبیـر چـوون بـی، ئەوانـە بـە شـتی ئاسـایی دادەندرێـن.

بەشـێك لـە نەخۆشـەکان تووشـهی هەسـتانی پلـە گەرمـی دەبـن (تـا) لە دووای نەشـتەرگەری، کـە ڕەنگـە هەسـت بـە ئارەقـە کردنیـش بـکات دەرمانـی پێویسـت وەردەگرێت.کاتێـك بۆری هەناسـەدان لادەبرێت دەتوانی خۆت شـت بخۆیـت و دەگەڕێیتـەوە سـەر خواردنی ئاسـایی خۆت.

دواتـر بـەرە بـەرە دبـێ دەسـت بـە دانیشـتن بکـرێ و کـەم کـەم هەوڵـی ڕۆیشـتن بـدەی، دوای یـەک دوو ڕۆژ لـە نەشـتەرگەرییەکەت ڕەنگـە دوای چەنـد ڕۆژێـك ڕێـگا بـە خۆشووشـتن بدرێـت

ئاسـاییە گـەر هەسـت بـە ژان بکەیـت، چوونکـە برینـی زۆر هەیـە لـە سـینگ و ڕەنگـە لـە قاچیشـت هەبێـت بۆیـە، دەرمانـی پێویسـت وەردەگریت تـا ئەوکاتـەی ئازارەکـەت کەمـتر دەبێتـەوە

هەڵسانەوە لە نەخۆشخانە:

بــە شــێوەیەکی گشــتی نەخـۆش ٤ تـــا ٦ رۆژ دەمێنێتــەوە لــە نەخۆشـخانە دەگەڕێتـەوە بـۆ سـەر ئالۆزییـەکان، رەنگـە تووشـی هەندێـك رۆژی پـر ئــازار ببێــت بــەڵام بەشــێوەیەکی گشــتی - بەبـێ ئالــۆزی - بــەرەو باشــتر دەچێــت.

باشــتر بوونــی ســییەکان: **هەڵکێشــانی هەناســەی تونــد و کۆکــە کــردن کــرداری باشــن بــۆ خێراتــر گەرانــەوەی ســییەکان بــۆ دۆخــی ئاســایی خۆیــان، کۆکــە کــردن ئەگــەری هەوکــردن کەمدەکاتــەوە، هیــچ زیانــی نییــە بــۆ برینەکــە، ئەگــەر هاتــوو ژانیشــی لەگــەڵ دروســت ببێــت، بــەڵام هێشــتا کۆکەکــردن کردارێکــی باشــە دوای نەشــتەرگەری.**

هەڵاوســانی قــاچ: **رەنگــە دوای نەشــتەرگەری قاچەکانــت هەڵبئاوســێن یــان کەمێــك هەســت بــە تەزیــن بکــەن، رەنگــە بــۆ ماوەیــەك وا پێویســت بــکات گــۆرەی لاســتیکی بــەکار بهێنیــت و ٢ - ٣ رۆژ دوای نەشــتەرگەری دەســت بــە ڕۆیشــتن بکــەی.**

چاودێــری کردنــی برینەکــە: **زۆری و کەمــی برینــی ســینگ دەگەڕێتــەوە ســەر ژمــارەی ئــەو خوێنبەرانــەی بــۆی چانــدراوە لــەدوای نزیکــەی ٥ تـــا ٦ رۆژ دەکرێــت برینەکــە بشــۆردرێت ونەمــەش کارێکــی بێکێشــەیە.**

ژمـارەی برینـی قاچیـش دەکەرێنـەوە سـەر ژمـارەی ئـەو خوێنبەرانەی بەکارهێنـدراون

لەدووای دەرچوون لە نەخۆشخانە:

داو و داخــەری بریــن لادەبردرێــن نزیکــەی یــەك هەفتــە دوای نەشــتەرگەری، پلاســتەر لــە شــوێنی ئــەو برینانــە دەمێنێتــەوە کــە داخــەری برینیــان پێویســتی بــە دەرهێنــان نییــە، برینەکــە پێویســتی بــە ٦ مانــگ هەیــە بــۆ تــەواو چــاك بوونــەوە و ڕەنگــی برینەکــە لــە ســوور بــۆ پەمەییەکــی کاڵ دەروات وردە وردە.

بوژانەوە و باشبوونی دڵ:

پێــش ئــەوەی لــە نەخۆشــخانە دەربچیــت، باشــترە لەگــەڵ تیمــی نەخۆشــخانە قســەبکەیت لەســەر پرۆگرامــی ژیانــەوەی دڵ، کا تێیــدا چاڵاکــی و وەرزشــی تایبــەت تێیــدا دەخرێتــە ڕوو، ئــەم وەرزشــانە یارمەتــی نەخــۆش دەدەن بــۆ زووتــر دەســت بــە ژیــان کردنــی ئاســایی خۆیــان، نەمانــی نیشــانەکان و بــەرەو پێــش چوونــی بــاری تەندروســتی.

ژیـان لـە ماڵـەوە دووای نەشـتەرگەری چاندنـی خوێنبـەر لـە دڵـدا (CABG):

کاتێـك نەخـۆش دەنێردرێتـە ماڵـەوە دڵەڕاوکـێ دروسـت دەبێـت لـەلای چونکـە دەزانێـت لـە نەخۆشـخانە بـاری تەندروسـتی پارێزراوتـرە، بـەڵام دڵنیابـە لـەوەی تـا زۆر بـاش نەبیـت نانێردرێیتـەوە ماڵـەوە.

چاوەروانــی ئــەوە بکــە کــە رۆژانـــی ســـەرەتا هەســـت بـــە بێــزاری و ماندوێتــی بکەیــت رەنگــە کەمێــك ژانیشــت بمێنێــت و ماندووتــر دەبیــت لــە هەفتەکانــی ســـەرەتا بـــەڵام لەگـــەڵ تێپــەر بوونــی کات باشــتر دەبــی. وا باشــتر لــە کاتــی گەڕانــەوە بـــۆ ماڵــەوە چ بـــە پــاس یــان ئۆتۆمبێــل یــان فرۆکــە پێداویســتی تــەواوی بــۆ ئامــادە بکرێــت.

رەنگــە پێویســـت بــکات بــۆ مــاوەی چەنــد هەفتەیــەك ئۆتۆمبێــل لێنەخو ڕیــت

گەرانەوە بۆ ژیانی ئاسایی ناومال:

- وا چاکە کاتەکانی خەو و هەڵسانت رێکبخەیت
- خۆ شۆردن هەبێت ئەگەر پێویست بێت
- لەبەر کردنی جلی پێویست و تەواو
- پشووی تەواو وەرگرە بەتایبەت لە دوای ئەنجام دانی وەرزش.

گۆڕانکاری لە ژەمی خواردنەکانت:

بــە دڵنیاییــەوە پزیشــکی خــۆت ئــەو زانیارانــەت پێــدەدات لەســـەر خواردنــی رۆژانــەی خــۆت، وا باشــترە ئەوخواردنانــەی چــەوری نەتواوەیــان زۆرە کەمــی بکەیتــەوە، یاخــود ئەوانــەی رێــژەی خوێیــان زۆرە.

ئەگــەر کێشــی زیــادەت هەیــە واباشــترە دەســت بــە پرۆگرامــی کێــش دابەزانــدن بکەیــت بەشــێوەیەکی تەندروســت، بۆزیاتــر بــەرەو پێشــترچوونی بــاری تەندروســتیت.

بەکارهێنانی دەمانەکان:

بــەکار هێنانــی دەرمانەکانــی خــۆت - کــە پزیشــکی خــۆت - بــۆی دانــاوی لــە کاتــی خــۆی یارمەتیــدەرە بۆزووتــر گەڕانــەوە بــۆ بــاری تەندروســتی خــۆت یاخــود کومبوونــەوەی نیشــانە جەســتەییەکان

وا باشــترە هیــچ دەرمانێــك بەکارنەهێنــی بەبــێ راوێــژی پزیشــکی خــۆت، بەتایبــەت ئــازار شــکێنەکان.

سەردانکردنەوەی پزیشکی خۆت:

چۆنیەتــی و چەندیتــی ســەردانی پزیشــکی خــۆت دەگەڕێتــەوە ســەر بــاری تەندروســتی خــۆت و پێویســتیت، پێویســتە خێــرا ســەردانی پزیشــکی خــۆت بکەیــت کاتــێ: نیشــانەکانی هەوکــردن لەشــوێنی برینەکــەت دەرکەوتــن، وەك ســوور بوونــەوە و گــەرم بــوون، هەروەهــا لــە هەبوونــی ئــەم نیشــانانەش پێویســتە ســەردانی/ ئــاگاداری پزیشــکی خــۆت بکەیتــەوە:

- لەرز و تــا
- زیاد بوونی بێتاقەتی
- هەناسە تەنگی
- هەڵئاوسانی قاچ / مەچەك
- زیاد بوونی کێشی لەش گۆڕانکاری لە لێدانی دڵ.

گەرانەوە بۆ سەر کار:

ئەوانـــەی کـــە کارکردنیـــان لـــە ئۆفیســـە و شـــتی گـــران هەڵناگـــرن دەتوانـــن دوای ٦ هەفتـــە بگەرێنـــەوە ســـەر کارەکانیـــان، بـــەڵام ئەوانـــەی شـــوێنی کارەکانیـــان ماندوبـــوون و هەڵگرتنـــی کێشـــی قورســـی تێدایـــە، رەنگـــە زیـــاد لـــە ٦ هەفتەیـــان بوێـــت بـــۆ گەڕانـــەوە.

گەڕانەوە بۆ چالاکی سێکسی:

دەتوانیـــت بگەرێیتـــەوە بـــۆ چالاکـــی سێکســـی ئەوکاتـــەی هەســـتت بـــە ئامادەیـــی کـــرد، دەکریـــت لـــەم بارەیـــەوە لەگـــەڵ پزیشـــکی پســـپۆری خـــۆت راوێـــژ بکەیـــت.

هەبوونی کێشەی ددان:

تەنهـا ئەگـەر دکتـۆری خـۆت پێـی گوتیـت، پێویسـتت بـە هیـچ ئامادەکارییـەک نییـە بـۆ هەبوونـی هەرپرۆسـەیەکی چارەسـەرکردنی ددان، بـەڵام واباشـترە پزیشـکی ددان ئـاگاداری ئـەو دەرمانانـە ببێـت کەبەکاریان دێنیـت، پێشـئەنجامدانی هیـچ پرۆسـەیەکی نەشـتەرگەری.

ئەو ڕاهێنانەی کە پێویستە ئەنجام بدرێن دوای نەشتەرگەری دڵ

- ڕاهێنانــی هەناســە دانــی قــووڵ و کۆکــە: کــە ئەمــەش یارمەتیــدەرە بــۆ دەرکردنــی شــلەی کۆبــووەوە لــە ســییەکان (بلغــم)

- ڕاهێنانــی چــالاک کردنــی ســووڕی خوێــن لــە ڕێــی جوولــە پێکــردن و شــێلانی قاچــەکان، بەمــەش ســووڕی خوێــن زیــاد دەکات لــەو بەشــانەی لــەش و ڕێگــری دەکات لــە خوێــن مەییــن

- ڕۆیشــتن: ئــەم ڕاهێنانــە ئاســتی کارکردنــی دڵ زیــاد دەکات، بــەڵام دەبــێ بەشــێوەیەکی لەســەرخۆ و بــەرە بــەرە زیــاد بکــرێ نــەک ڕاهێنانێکــی زۆر و لــە ناکاو.دەکــرێ ڕۆژانــە بــۆ ماوەیەکــی کــورت و دیاریکــراو نەخــۆش پیاســە بــکات -ڕۆیشــتنێکی لەســەرخۆ- لەگــەڵ هەبوونــی هاوەڵێــک بــۆ یارمەتیدان.

دەبــێ لــە یادمــان بێــت کــە وا باشــترە دوای نــان خــواردن ڕاســتەوخۆ ئــەم ڕاهێنانــە ئەنجــام نەدرێــن، لەکاتــی هەبوونــی ئــازاری زۆر یــان هەســت کــردن بــە تەنگەنەفەســی، دڵەکوتــە و سەرســووڕان یاخــود هــەر نیشــانەیەکی جەســتەیی، پێویســتە دەســت لــە ڕاهێنــان کــردن هەڵبگریــت.

نەشتەرگەری دەمەوانەکانی دڵ
(صمام القلب)

کاتێ کە پزیشکی پسپۆڕ پێتدەڵێت کە پێویستت بە نەشتەرگەری دەمەوانەکانی دڵ هەیە، واتە پێویستە کارکردنی دڵت بگەڕێندرێتەوە شێوەیەکی ئاسایی، ئەم نەشتەرگەریە کوالێتی ژیانت باشتر دەکات، ئەو پزیشکەی کە نەشتەرگەریەکەت بۆ ئەنجام دەدات هەموو وردەکارییەکانت بۆ باس دەکات، لەم بەشەش ئێمە مەبەستمانە تیشک بخەینە سەر خاڵە گرنگەکان

تێگەیشتن لە دەماوەنەکانی دڵ (صمام القلب):

لە دڵدا چوار دەمەوانە هەیە بە ناوەکانی:-

- دەمەوانەی سێیانی
- دەمەوانەی دووانی
- دەمەوانەی شادەمار
- دەمەوانەی سییەکان

کاری ئـەم دەمەوانانـە (زمانانـە) ئەوەیـە کـە ئاڕاسـتەی خوێـن دیـاری دەکـەن لـە دڵـدا و بـەرەو پێشـتری دەبـەن بـۆ ئـەوەی بگاتـە شـوێنی مەبەسـت، هەندێکجـار وەکـو پێویسـت کارناکـەن و پێویسـتیان بـە چاککردنـەوە هەیـە.

بۆنموونـە: لەکاتـی لەدایـك بـوون - زگـماك - کێشـەیەکی هەبێـت یـان بوونـی دەرچەیـەك لـە لایەکـی دڵ، وادەکات دەمەوانـەکان بەجوانـی نەکرێنـەوە و دانەخرێنـەوە، بۆیـە ئەمانـە و چەنـدان شـتی تـر کار لەسـەر کارکردنـی دەمەوانـەکان دەکـەن.

کۆمەڵێـك نەخۆشـی لەوانـە: تـای رۆماتیـزم یـان هـەر نەخۆشـیەکی تـری هەوکـردن بـە هـۆکاری بەکتریـا رەنگـە کاریگـەری هەبێـت لەسـەر دەمەوانەکانیـش، رەنگـە شـوێنی بریـن درووسـت ببێـت لـەدوای، یاخـوود بەتـەواوی دەمەوانـەکان تێکبـدات

لەگـەڵ زیـاد بوونـی تەمـەن دەمەوانـەکان بێهێـز یـان رەق دەبـن، ئـەوە لەکاتێـك رودەدات کـە لەسـەر ئـەو دەمەوانەیـە پێویسـتە لەگـەڵ هـەر لێدانێکـی دڵـدا بکرێتـەوە و دابخرێتـەوە

کاتێـك کـە نەخۆشـییەکان وادەکـەن دەمەوانـەکان رەق بـبن ئـەوا کـرداری کرانـەوەی ئـەو دەمەوانانـە بەجوانـی روونـادات (کێشـەی کرانەوەیـان دەبێـت) کـە رەنگـە کاریکـەری لەسـەر رێـرەوی خوێـن هەبێـت، ئـەم گیرانـی رێـرەو پێـی دەگوترێـت (تەسـك بوونـی دەمەوانـە- ضیـق الصـمام)

بـە پێچەوانـەوە کاتێـك دەمەوانـەکان شـل دەبنـەوە و لێـك دەکشـێن، کـرداری داخسـتنیان بەجوانـی روونـادات (کێشـەی تـەواو دانەخسـتنیان دەبێـت) ئەمــەش وادەکات خوێـن زیاتـر دزە بکاتـە ئـەو بەشـەی کـە پێویسـت نـاکا بـۆی بچێـت ئـەوەش پێـی دەگوترێـت
(کەم و کوڕی دەمەوانە لە داخستن)

چاکرنەوەی نەخۆشییەکانی دەمەوانەکانی دڵ:

هەبوونــی هــەر کێشــەیەك لــە دەمەوانــەکان (صـمام) دەرخــەری ئەوەیـە کـە دڵ لەسـەری پێویسـتە کـە زۆرتـر مانـدوو ببێـت و زۆرتـر کار بـکات بـۆ گەیاندنـی بـڕی خوێنـی پێویسـت، رەنگـە قەبـارەی ماسـولکەکان گـەورە ببێـت یاخـود ژوورەکانـی بەهـۆی فشـاری زۆر و گەرانـەوەی خوێـن، فـراوان بـبن، ئەمانـەش لـەدوای خۆیـان پەککەوتنـی دڵ دەهێنـن چونکـە زیـان بـە بەشـێکی زۆر گەیشـتووە، کاتێـك کـە کێشـەی دەمەوانەکانـی دڵـت هەیـە، لـە ئاسـتێکی خـراپ دایـە، واباشـترە نەشـتەرگەری بـۆ ئەنجـام بدرێـت یاخـوود دەمەوانـەکان بگۆردرێـن لـە حاڵەتێکـدا کـە خراپییەکـەی زۆر نەبێـت دەکرێـت دەمەوانـەکان چـاك بکرێنـەوە بـێ گۆڕینیـان.

زۆر فاکتـەر هـەن یارمەتیدەرن بـۆ هەڵبژاردنـی باشـترین هەڵبـژاردە ئەوانـەش:

تەمەن، جۆری نەخۆشییەکە، باری تەندروستی نەخۆشەکە

ئەمانـە هەموویـان هەڵسـەنگاندنیان بـۆ دەکرێـت و بـەو شـێوەیە بڕیـار لەسـەر دڵ دەدرێـت

چاککردنەوەی دەمەوانەکان:

تەنگبوونـــی دەمەوانـــەکان کاتێـــك روودەدات کـــە یەکێـــك لـــە دەمەکانـــی دەمەوانـــەکان تووشـــی بریـــن یـــان تەســـك بوونـــەوە هاتـــووە لـــە یەکێـــك لـــە لایەکانـــی رێگـــری دەکات لـــە کرانـــەوەی دەمەوانەکـــە بەشـــێوەیەکی تەواو،دەکرێـــت لـــە رێـــگای پرۆســـەیەك ئـــەم تەســـك بوونەوەیـــە نەهێڵدرێـــت کـــە لـــە رێگـــەی تاڵێکـــەوە لەگـــەڵ بالۆنێـــك دەنێردرێتـــە ژوورەوە بـــۆ ئـــەوەی تەســـك بوونەوەکـــە یاخـــود بەیەکـــەوە نووســـانی دەمەوانەکـــە لەیەکـــتر جیـــا بکرێنـــەوە بەمشـــێوەیەش دەمەوانـــەکان دەتوانـــن بـــە شـــێوەیەکی ئاســـای بکرێنـــەوە و دابخرێنـــەوە ئـــەم پرۆســـەیە پێـــی دەگوترێـــت (ballon valvoplasty).

شـــلبوونەوەی دەمەوانـــەکان روودەدات کاتێـــك کـــە کێشـــەیەك دەبێـــت لـــە یەکێـــك لـــە دەمەکانـــی دەمەوانـــەکان، بـــۆ نموونـــە بـــێ هێزبـــوون یـــان درێژبوونـــی یەکێکیـــان. خـــۆی لەکاتـــی ئاســـایی دا دەمەوانـــەکان وەکـــوو دەرگا دەکرینـــەوە و دادەخرێـــن بەیەکـــەوە، لەکاتـــی هەبوونـــی کێشـــە ئـــەم کـــرداره بەتـــەواوی روونـــادات، بەمـــەش خوێـــن دزە دەکات و دەگەڕێتـــەوە نـــاو یەکـــێ لـــە ژوورەکانـــی دڵ ئەمـــەش وادەکات فـــراوان بـــوون دروســـت ببێـــت و پەســـتان بکەوێتـــە ســـەر دڵ, ئـــەم کێشـــانەش دەکرێـــت لەرێـــگای نەشـــتەرگەرییەوە چـــاك بکرێنـــەوە.

گۆڕینی دەمەوانە:

ئەگـەر هاتــوو دەمەوانــەکان زۆر تێــك چووبــوون و بــە کەلکــی چاککردنــەوە نەهاتــن دەبــێ بگۆڕدرێــن، ئەوانــە لێبکرێنــەوە و دەمەوانــەی دیکەیــان لەشــوێندا بچێندرێــن، زۆر جــۆری دەمەوانــە هەیــە لەوانــەش:

١- دەمەوانەی شانەیی (tissue valves)

٢- دەمەوانەی دەستکرد (mechanical valves)

دەمەوانەی شانەیی:

زۆرجــار دەمەوانــەی ئــاژەڵ بــەکاردێ بــۆ ئــەو بەشــەی کــە دەجولێتــەوە، دادەپۆشرێــت بــە مــاددەی تایبــەت بــۆ گونجانــی لەگــەڵ شــانەکانی دڵــی مــرۆڤ، هەندێــك جــار دەمەوانــەی شــادەمار لەکەســێکی تــرەوە وەردەگیرێــت دواتــر لەکاتــی پێویســت دەچێندرێــت بــۆ ئــەو نەخۆشــە، ســوودی دەمەوانــە شــانەییەکان لەوەیــە کــە زۆرجــار لــە پێکهاتــەی دڵــی مــرۆڤ نزیکــن لــە رووی شــانەیی و خانەییــەوە لــە رووی سروشــتی دەمەوانــەکانی مرۆڤەکــە خــۆی، بۆیــە پێویســت بــە هیــچ دەرمانێکــی درێــژ خایــەن نــاکا دوای گۆڕینــی دەمەوانــەکان، تاکــە زیانــی ئەوەیــە کــە کەمــتر خــۆی دەگرێــت لەچــاو دەمەوانــە سروشــتییەکان کــە مــرۆڤ خــۆی هەیەتــی

دەمەوانەی دەستکرد:

ئەمانــە ئامێــری دەســت کــردن کــە پێکهاتەیــان خۆڕاگرتــرە و زیاتــر دەمێنێتــەوە دەلکێندرێــت بــە شــانەکانی دڵ. خۆڕاگرتــرن لــە دەمەوانــە شــانەییەکان بــەڵام چونکــە دروســتکراوە و ولــە مــاددەی دەرەکــی پێکهاتــووە دەبێــت نەخۆشــەکە دەرمــان بــەکار بهێنێــت بــۆ ئــەوەی خوێــن کۆبوونــەوە و مەییــن روونــەدات، مــاوەی بــەکار هێنانــی دەرمانەکانــی خوێــن شــلکەرەوەش درێژخایەنــە و لەگــەڵ تەمەنیەتــی.

گۆرینـی دەمەوانـی شـادەمار لـە رێـگای تاڵـەوە (اسـتبدال القسـطرة الصمـام الأبهـري)

لەرێــگای ئــەم پرۆســەیەوە دەمەوانــی نــوێ دادەنرێــت لــە شــوێنی دەمەوانــە کۆنەکــە بــێ ئــەوەی کۆنــەکان لابربردرێــن، ئــەم نەشــتەرگەرییە لەرێــگای تاڵێکــەوە ئەنجــام دەدرێــت، هــەر بــەم جــۆرەش دەمەوانــە نوێیکــە دەچێندرێت.کاتێــك دەمەوانــە نوێــکان دەســت بــە کار دەبــن پــاڵ بــە کۆنــەکان دەنێــن و ئــەوان کاری ســەرەکی پاڵــدان و هەنــاردە کرنــی خوێــن دەکــەن.

پرۆســەیەکی ســەرکەوتوو و باوەرپێکــراوە لــە ناوەنــدی ســەرەکی تەندروســتی جیهانــی، بــۆ ئەوانــەی توشــی تەســک بوونــەوەی دەمەوانــەی شــادەمار (تضيــق الأبهــري) بــوون.

پرۆسەی رۆس Ross Procedure:

ئـەم پرۆسـەیە رێـگا چارەیەکـە بـۆ تەنـگ بوونـەوەی دەمەوانـەی شـادەمار (تضیـق الأبهـري) کـە تیایـدا دەمەوانەکانـی سـییەکان دەچێندرێـت لـە شـوێنی دەمەوانـەی شـادەمار دواتـر دەمەوانـەی دەسـتکرد لـە شـوێنی دەمەوانەکانـی سـیەکان دادەنـدرێ.

هۆکارەکەشـی بـۆ ئـەوە دەگەرێتـەوە کـە دەمەوانـی دەسـتکرد لـە شـوێنی سـیەکان رێـژەی سـەرکەوتنی زیاتـری هەیـە تـا لـە شـادەمارەکان. وە ئـەو پەسـتانە زۆرەی لەسـەر دەمەوانەکانـی شـادەمارەکان هەیـە پێویسـتی بـە دەمەوانـەی سروشـتی هەیـە نـەك دەسـتکرد

نەخـۆش دوای ئەنجـام دانـی ئـەو پرۆسـەیە، پێویسـتی بـە دەرمانـی درێژخایـەن نابێـت بـە گشـتی.

ئامادەکاری بۆ نەشتەرگەری:

ئاسـاییە گـەر هەسـتت بـە دڵەراوکـێ کـرد، زانینـی زانیـاری دەربـارەی نەشـتەرگەریەکەت دڵراوکێیەکـەت کەمـتر دەکاتـەوە، کاتـی مانـەوەی نەشـتەرگەری دەمەوانەکانـی دڵ یـەك هەفتـە دەخایەنێـت، باشـتر وایـە رۆژێـك پێـش نەشـتەرگەرییەکە لـە نەخۆشـخانە ئامادەبیـت بـۆ کاری پێویسـت، تیمـی نەشـتەرگەری لەوکاتـەدا سـەردانت دەکـەن و دەتوانیـت هەرپرسـیارێکت هەبـوو لەوکاتـەدا لێیـان بکەیـت دەربـارەی

نەخۆشـــییەکەت، تیمەکـــە پزیشـــکی نەشـــتەرگەری دڵ و ســـڕکەر و پزیشـــکی نەخۆشـــییەکانی دڵ و پەرســـتار لەخـــۆ دەگرێـــت، پێـــش نەشـــتەرگەری کۆمەڵێـــك پشـــکنینی خوێـــن هەیـــە پێیســـتە ئەنجامیـــان بدەیـــت و لەگـــەڵ تیشـــکی ســـینگ و هێڵـــکاری دڵ.

ســـینگت پـــاك دەکرێتـــەوە و مووڵادەبرێـــت بەتایبـــەت لـــە شـــوێنی نەشـــتەرگەرییەکە کاتژمێرێـــك پێشـــی نەشـــتەرگەریەکە دەرمانـــی هێورکـــەرەوە وەردەگریـــت و دەبرێیتـــە ژوری نەشـــتەرگەری و دواتـــر لەلایـــەن پزیشـــکی ســـڕکردن دەرمانـــی ســـڕکردن وەردەگریـــت و دەخەوێندرێیـــت و ئـــاگاداری دەوروبـــەرت نابیـــت و هەســـت بـــە هیـــچ ئازارێـــك ناکەیـــت.

کاتـــی نەشـــتەرگەرییەکە ٣ تـــــا ٥ کاتژمێـــر دەخایەنێـــت و پەیوەستیشـــە بـــە ئالۆزییەکانی نـــاو نەشـــتەرگەرییەکە.
خانەوادەکـــەت لـــە شـــوێنی دیاریکـــراو چاوەروانـــت دەکـــەن و پزیشـــك خـــۆر ئاگاداریـــان دەکاتـــەوە کـــە تـــەواو بـــوو لـــە نەشـــتەرگەرییەکە

لە دوای نەشتەرگەری:

لـــەدوای نەشـــتەرگەرییەکە، دەبرێیتـــە ژووری چاودێـــری چـــر وە لـــەوێ لەژێـــر چاودێـــری چـــر دەمێنیتـــەوە، بەشـــێوەیەکی گشـــتی رەنگـــە ٢ کاتژمێـــر بخایەنێـــت تاوەکـــوو بـــە تـــەواوی لەژێـــر کاریگـــەری دەرمانـــی سرکەرەکـــە دەردەچیـــت،
رەنگـــە لـــە ســـەرەتا نەتوانـــی دەســـت و قاچـــت بجوڵێنیـــت دواتـــر هێـــواش هێـــواش ئـــەم کاریگەریانـــە نامێنێـــت.

بــۆری هەناســەدانت بــۆ دادەندرێــت کــە ئەمــەش رەنگــە کەمێــك زەحمــەت بێــت بــۆ قســەکردنت تۆزێــك نارەحەتــت بــکات بــەڵام ئاســانکاری دەکات بــۆ پرۆســەی هەناســەدان، وە زۆر جــار دوای چەنــد کاتژمێرێــك ئــەم بۆریــە دەردەهێندرێــت، کانــولا و چەنــد ســۆندەیەکی باریــك بەدەســتەوە دەبــن ئەمــە بــۆ پێدانــی دەرمانــە لــە رێــگای خوێنهێنــەرەوە.

ســۆندەی میــز و ســۆندەی تایبەتــی گــەدەت بــۆ دادەندرێــت، بــۆ رێگــری کــردن لــە رشــانەوە وە هەروەهــا لەنــاو ســك رەنگــە ســۆندەی باریــك دابندرێــن بــۆ کۆکــردەوەی ئــەو شــلە زیادانــەی کــە کۆدەبنــەوە و رێگــری دەکــرێ لــە گەڕانــەوە بۆنــاو دڵ.

ئامێــری هێلــکاری دڵــت پێوەدەبێــت بــۆ چاودێــری کردنــی لێدانــی دڵ، کات لــە چاودێــری چــر کەمێــك هێــواش دەروات رەگــە نەزانــی رۆژە یــان شــەوە بــەڵام ئاســاییە دواتــر هەســت بــە باشــبوون دەکەیــت

سەردانیکردنی نەخۆش:

کاتێکــی زۆر کــەم رێگــە پێــدراوە بــۆ ســەردانی کردنــی نەخــۆش، دواتــر کــە نەخــۆش گوێزرایــەوە بــۆ ژووری تایبــەت دەتواندرێــت لەکاتــی دیــاری کــراودا ســەردانی بکرێــت.

مانەوە لە نەخۆشخانە:

دوای ئـەوەی نەشـتەرگەری دڵـت بـۆ کـرا ئاسـاییە گـەر هەسـت بـە ئـازار بکەیـت لـە شـوێنی برینەکـە لـە ڕۆژەکانـی سـەرەتادا. دەکرێـت داپۆشـەری بریـن ٧ تـــا ١٠ ڕۆژ بەکاربێـت بـۆ ڕێگـری کـردن لـە پیـس بـوون و بەرکەوتنـی جـل و بـەرگ بـە برینەکە،بـۆ زیاتـر پارێـزگاری کردنـی.

ئـەم مـاوەی کـە لـە نەخۆشـخانە دەمێنیتـەوە هەمیشـە ئازارشـکێن وەردەگریـت چونکـە بریـن و کردنـەوەی ئـەم ماسـولکانە ژانـی زۆر دروسـت دەکات، لـە دوای ڕۆژێـك یـان دووان دەتوانـی لەسـەر جێـگای خـۆت بجوڵێیـت و لەسـەر کورسـی دانیشـی دواتـر دەبێـت دەسـت بـە گـەارن و ڕۆیشـتن بکەیـت ئەمـە کاتێـك کـە هیـچ ئالۆزیەکـت نەبـوو. چارەسـەری فیزیـای بـۆ سـییەکانت زۆر پێویسـتە، چونکـە لـەو ماوەیـەدا ڕەنگـە ئـاو کۆببێتـەوە لـە سـییەکانت بۆیـە کەسـی شـارەزا لـەم بـوارە دەکـرێ خـۆت یـان کەسـێکە نزیکـی فێـر بـکات کـە ڕۆژانـی چەنـدە و چـۆن ئـەم چارەسـەرە سروشـتی / فیزیاییانـە بکەیـت وەك: کۆکیـن و هەناسـە هەلمژینـی قـووڵ

دەسـت کـردن بـە خـواردن و خواردنـەوە دەکرێـت سـەرەتا بـە خواردنـی شـل دەسـت پـێ بکەیـت دواتـر هێـواش هێـواش واچاکـە ئـاوی زۆر بخۆیتـەوە.

واباشـە گـۆرەوی لاسـتیکی تایبـەت بـەکار بێنیـت ئەمـە کـرداری سـوڕی خوێـن باشـتر دەکات لـە خوێـن هێنەرەکانـی قـاچ.

دەتوانیت دوای ٢ تـــا ٣ ڕۆژ خۆت بشۆیت.

گۆانکارییــەکان رۆژ بــە رۆژ باشــتر دەبــن بــەڵام لــە هەبوونــی هــەر فشــارێکی دەروونــی ئــەوە بێتــەو یــادی خــۆت کــە نەشــتەرگەرییەکی گــەورەت بــۆ ئەنجــام دراوە و رۆژ بــە رۆژ باشــتر دەبیــت و ئــەم حالەتــەش بــە ئاســایی دەژمێردرێــت

ژیان دوای نەشتەرگەری گۆڕینی دەمەوانەکان:

١- زۆر پێویســتە دەرمانەکانــی خــۆت کــە بــۆت دیــاری کــراون بــە رێکــی و لەکاتــی خۆیــدا بخۆیــت و لەکاتــی خــۆی ســەردانی پزیشــك بکەیتــەوە بــۆ هەڵســەنگاندنی بــاری تەندروســتی خــۆت.

بەکارهێنانــی دەرمــان باشــترە وا لەژێــر چاودێــری پزیشــك بێــت و ئازار شــکێن و دەرمانــە زۆر بەکارهاتــوەکان بەبــێ راوێژی پزیشــك بــەکار مەهێنە، دوای ئــەم نەشــتەرگەرییە لەوانەیــە وا پێویســت بــکات کــە دەرمانــی شــل کردنــەوەی خوێــن بــەکار بێنــی بــەڵام لەژێــر چاودێری پزیشــك .

٢- خواردنــی تەندروســت و بەســوود، پێویســتە رێــژەی چــەوری و خــوێ بەگشــتی لــە خواردنەکانــت کــەم بکەیتــەوە و ئەگــەر بکرێــت لیســتی خواردنــی تەندروســت بــەکار بهێنیــت رۆژانــە بەپێــی ئــەو پرۆگرامــە خــواردن بخۆیــت

٣- چالاکی جەستیەی و وەرزشکردن

هــەر لــە ســەرەتای رۆژەکانــی دووای نەشــتەگەری پێویســتە چالاکــی جەســەیت هەبێــت وەك ڕۆیشــتن دواتــر دەکــرێ مــاوەی (٢،٥) کاتژمێــر لــە هەفتەیەکــدا راکــردن / ڕۆشــتن ئەنجــام بدەیــت بــە شــێوەیەکی یەکســان

ئەگــەر هاتــوو لــە نەشــتەرگەرییەکە دەمەوانــەی دەســتکردیان بــۆ بــەکار هێنابــووی، ئــەوا تــۆ مەترســی توشــبوونت بــە هەوکردنــی چینــی نــاوەوەی دڵــت هەیــە کــە پێــی دەگوترێــت (endocarditis)

وا پیویســتە وەکــوو خۆپاراســتن دژە بەکتریــا وەربگریــت، پێشــی ئەنجامدانــی هــەر پرۆســەیەکی ددان و پدوەکانــت.

هەمیشــە پزیشــکی ددانــی خــۆت ئــاگادار بکــەرەوە بــەوەی کــە، نەشــتەرگەری گۆرینــی دەمەوانەکانــت بــۆ کــراوە و پێــان بڵــی کــە دەرمانــی شــل کــەرەوە بــەکار دێنیــت،

ئــەوان بــە شــێوەیەکی پێویســت و گونجــاو پێــش ئەنجــام دانــی هــەر پرۆســەیەك دەرمانەکانــت بــۆ رێــك دەخــەن.

ژیان لەگەڵ ترپە ڕێکخەر
(ناضم النبض)

ئەگـەر تـۆ ئامێـری ترپـە ڕێکخـەرت هەیـە لـە دڵتـدا، یاخـود بـۆت دادەندرێـت لـە ماوەیەکـی تـردا، بێگومـان پرسـیارت هەیـە لەسـەر ئـەو ئامێـرە بچوکـە و بـە پەرۆشـیت بۆئـەوەی زانیاریـت دەربـارەی زیاتربێـت.
ئێمـە لـەم بەشـەدا هەوڵدەدەیـن باسـی بەشـێکی زۆر لـەو خاڵانـە بکەیـن کـە بۆتـە پرسـیار لـەلای تـۆ لەسـەر ئامێـری ترپـە ڕێکخەر(ناضـم النبـض)

سیستەمی تەزووی کارەبای دڵ:

کۆمەڵێـک خانـەی تایبـەت هـەن کـە تـەزووی کارەبایـی دروسـت دەکـەن، پێیـان دەگوتـرێ (Sinus Node) دەچێـت بـۆ بەشـەکانی دڵ و وادەکات کـە دڵ توشـی کـرداری گـرژ بـوون و خاوبـوون ببێـت، بەمـەش خوێـن دەنێردرێـت (لێدانـی دڵ دروسـت دەبێـت)
ئـەو تـەزووی کارەباییانـە بـە شـێوەیەکی ڕێـك و تـەواو دەگەنـە خانەکانـی دڵ و لێدانـی دڵ (گـرژ بـوون و خاوبـوون) دروسـت دەبێـت.
بـەڵام کاتێـك هۆکارێـك ڕێگـری دەکات لـە ڕۆشـتنی تـەزووی کارەبایـی بـە شـێوازی ریتمێکـی تـەواو، ئـەوا لێدانەکانـی دڵ نـا ڕێـک دەبـن و ئـەو ترپـە ڕێکخـەرەش کاری خـۆی بـە تـەواوی ئەنجـام نـادات

ئەو كێشانەی كە لێدانی دڵ تووشی نارێكی دەكەن:-

گیرانی رێگای تەزووی كارەبایی دڵ

لێدانی خاو

لێدانی نارێك

هەریـك لـەم كێشـانە ئـەوە دەگەیەنێـت كـە خوێـن بەپێـی پێویسـت نەرۆشـتووە بـۆ بەشـەكانی لـەش، ئەگـەر ئەمـەش بـۆ ماوەیەكـی زۆر رووبـدات پێویسـتە ئـەو كەسـە ئامێـری ترپـە رێكخـەر (ناضـم النبـض)ـی بـۆ دانـدرێـت.

ئەویـش ئامێرێكـە كـە لێدانـی دڵ رێكدەخـات بـەو شـێوەیە ئۆكسـجین و خوێنـی تـەواو بـۆ هەمـوو بەشـەكانی لـەش دەنێردرێـت.

تێگەشتن لە ترپە رێكخەر:

ئەو ئامێرە لە دوو بەش پێكدێت:-

١- پێكهێنەر (رێكخەر)

٢- وایەر

رێكخەرەكـە لـە بەشـێكی پیلـدا (بـە پاتـری) پێكدێـت، كـە تـەزووی كارەبایـی دروسـت دەكات بـۆ دەسـت پێكـردن بـە لێدانـی دڵ

لەژێـر پێسـت دادەندرێـت، لەژێـر ئێسـكی چەڵەمـە لەرێـگای دەرچەیەكـی بچـووك لـە پێسـت دا، ئـەم ئامێـرە لـە رێـگای وایەرێكـەوە لەهەمـان كاتتـدا بـە دڵـەوە دەبەسـترێتەوە بـە سیسـتەمێكەوە كـە

ڕێکخـــراوە کــە لەکاتــی تــەواودا و بــە شــێوەیەکی ڕێــك تــەزووەکان دەنێرێــت و لێدانــی ڕێکــی دڵ دروســت دەبــن

چۆن ترپە ڕێکخەر کاردەکات:

کۆمەڵەیــەك ترپــە ڕێکخــەر هــەن کــە تەنهــا لەکاتــی پێویســتدا کاردەکــەن و پێیــان دەوترێــت (Demand pacemaker) کــە ئامێرێکــی هەســتیارە ئــەو ئامێــرە بەشــێوەیەکی ئۆتۆماتیکــی دەکوژێتــەوە، کاتێــك لێدانــی دڵ لەســەرەوەی ڕێــژەی دیاریکــراو بێــت و خــۆی دووبــارە دەســت بــە کار دەکاتــەوە کاتێــك لێدانــی دڵ کــەم بــوو یــان دابــەزی لەنــاکاو.

پێــش ئــەوەی لــە نەخۆشــخانە دەربچیــت دەبــێ زانیــاری تــەواوت هەبێــت لەســەر کەمتریــن و زۆرتریــن ڕێــژەی لێدانــی دڵ بــۆ تــۆ کــە چەنــدە گونجــاوە و ســەلامەتە بۆئــەوەی بزانیــت لــە چ حاڵەتێــك پێویســتە ســەردانی پزیشــك بکەیتــەوە.

وەکــوو هەمــوو ئامێرێکــی تــر ئەمەشــیان بــە پیــل (پاتــری) کاردەکات و کاتێــك کــە ڕێــژەی پاتریەکــەی کــەم بوویــەوە ڕەنگــە هەســت بــە لێدانــی لەســەرەخۆی دڵ بکەیــت بۆیــە چاکــترە کــە بەڕێکــی ســەردانی پزیشــکی خــۆت بکەیــت بــۆ ئاگاداربــوون لــە چۆنیەتــی کارکردنــی ئامێرەکــە.

ژیان کردن لەگەڵ ئامێرەکەت:

کاتێک ئەوئامێرەت بۆ دادەنرێت کۆمەڵێک خاڵ پێویستە بیانزانی و گرنگیان پێبدەیت:-

١- چاودێری کردنی لێدانی دڵت رێگایەکی باشە بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە دڵت بەشێوەیەکی رێک خوێن دەنێرێت بۆ هەموو بەشەکاتی لەش، باشترە کە ئەگەر بەشێوەی تۆمارکراو لایخۆت بینووسیت بۆ ئەوەی دکتۆری خۆت هەڵسەنگاندنت بۆبکات
دەکرێت خۆت هەست بە لێدانی دڵت بکەی، لەرێگای دانانی پەنجەت لەسەر بەشی خوارەوەی مەچەك (کەدەکەوێتە سەر خوێنبەرەکە).

ژمارەی تریەکان یەکسانە بە ژمارەی لێدانەکانی دڵ یەك خوولەك بگرەوە و بزانە لێدانی دڵت لەو خولەکەدا چەندە
ئەگەر زانیت لەخوارەوەی رێژەی دیاریکراوی خۆتە یان زیاترە، واچاکترە سەردانی دکتۆری خۆت بکەی .
٢- رەچاو کردنی ئەو خاڵانە گرنگە لەکاتی چاودێری کردنی تەندروستی خۆت.
٣- ئەگەر لێدانی دڵت نزیکە لەو رێژەی کە بۆت داندراوە، بەڵام ناوناوە کەمێك هەست بە نارێکی دەکەیت ئاساییە و پێویست بە ترس ناکات.

٤- ئەگــەر لەنــاکاو لێدانــی دڵــت زۆر دابــەزی یــان زۆر بــەرز بــووەوە لــەو ڕێژەییــەی کــە بــۆت دانــراوە پێویســتە خێــرا ســەردانی پزیشــکی خــۆت بکــەی ڕەنگــە ئامێرەکــە پێویســتی بــە دووبــارە دارێژرانــەوە (Re-programming) هەبێــت.

٥- ئەگــەر هاتــوو لێدانــی دڵــت لــە ١٢٠ زیاتــر بــوو وە بەشــێوەیەکی نارێــك پێویســتە هــەم ســەردانی پزیشــکی خــۆت بەکــەی.

بەکارهێنانی دەرمانەکانی خۆت:

زۆر گرنگــە دەرمانەکانــی خــۆت لەکاتــی خــۆی بــە شــێوەیەکی ڕێــك بــەکار بهێنیــت ئــەو دەرمانانــە لەگــەڵ ئامێــری ترپــە ڕێکخەرەکــەت بەیەکــەوە کار دەکــەن بــۆ باشــتر کردنــی لێدانــی دڵ.

ڕەنگــە واباشــتر بێــت کــە تۆمارێکــی لێدانــی دڵــت هەبێــت لــەو ماوەیــە کــە دەرمانــەکان بــەکار دێنــی (بۆئــەوی کاریگــەری دەرمانەکانــت بزانیــت)

هەندێک زانیاری زیاتر لەسەر ئامێری ترپە ڕێکخەر:

پەستان مەخەرە سەر ئەو شوێنەی کە ئامێرەکەی لێدانراوە

دەکرێــت لــە شــوێنی برینەکــە پلاســتەرێك دابندرێــت کــە بــەر جلــی بــەر جلــی ژێــرەوەش نەکەوێــت لــە پەســتان دووربیــت (بەتایبــەت لــە ئافرەتــان).

کێشــەت نابێــت بــۆ خۆشــۆردن دڵنیابــە کــە ئامێرەکــە پارێــزراوە لــە بەرکەوتنــی لەگــەڵ ئــاو.

وا باشــتره مۆبایــل و ئامێــری کارەبایــی لــە ئامێرەکــەوە نزیــك نەبێــت بەڵکــو لەکاتــی تەلەفــۆن کردنیــش واباشــتره کــە تەلەفۆنەکــەت لــەو گوێیــە بــەکار بێنییــت کــە ئامێرەکــەی لێنییــە (لای راســت)

ســـواربوونی ســـەیارە، شـــەمەندەفەر، فرۆکـــە هیـــچ کێشـــەیەکیان نابێــت بــۆت.

واباشــتره پێــش ئەنجــام دانــی هــەر پرۆســەیەکی پزیشــکی ســەرەتا راوێــژ لەگــەڵ پزیشــکی خــۆت بکەیــت بــە تایبــەت پێــش ئەنجــام دانــی (ئێــم ئــار ئــای) تیشــکی موگناتیســی رەنگــە کاریگــەری لەســەر رێکخــەری ئامێرەکــە هەبێــت

وا باشــتره لــە شــوێنی کارکــردن هاوکارەکانــت ئــاگاداری تۆبــن کۆمەڵێــك ئامێــری کارەبایــی هــەن کــە واباشــتره لەتــۆوە نزیــك نەبــن، بەتایبــەت ئــەو ئامێــره کارەباییــە گەورانــەی کــە وزیــە کارەبابیــان زۆرە، یاخــوود لەســەر بنەمــای موگناتیســی کاردەکــەن چونکــە کار دەخاتــە ســەر ئــەو بەشــەی ئامێرەکــە کــە لێدانەکانــی دڵ رێکدەخــات وە رەنگــە ببێتــە هــۆی لــەکار کەوتنــی بــۆ ماوەیەکــی کاتــی.

هەڵگرتنی کارتی زانیاری:

واباشــتره هەمیشــە کارتێکــی زانیــاری هەڵبگــری کــە زانیــاری لەســەر جــۆری ئامێرەکــە و نــاو و نیشــان و جــۆری نەخۆشــییەکەی لەســەر بێت.

بۆئــەوەی لــە کاتــی روودانــی رووداوی هاتووچــۆ یــان هــەر حاڵەتێکــی لەنــاکاو دەور و بــەرت ئــاگاداری ئەوەبــن کــە ئامێــری ترپــە رێکخــەرت هەیــە.

ڕەنگـە لـە فرۆکـە خانەکانیـش ئامێـری پشـکنین هەسـت بـە بوونـی ئامێرێکـی وابکـەی بـەڵام بـێ کێشـەیە و هیـچ زیانێکـی بـۆ ئامێـری ترپـە ڕێکخەرەکـە نییـە.

لیسـتی دەرمانـەکان کـە بـەکاری دێنیت لایخـۆت هەڵی بگرە و هەمیشـە لەکاتـی سـەردانی کردنـی خـۆت بـۆ لای دکتۆرەکـەت بـا لـەلات بێـت. پێویسـتە هەمـوو (سـێ بۆ شـەش) مانـگ جارێك دکتـۆری خـۆت بتبینێتەوە هەڵسـەنگاندن بـۆ چۆنیەتـی کارکردنـی ئامێرەکـە بـکات.

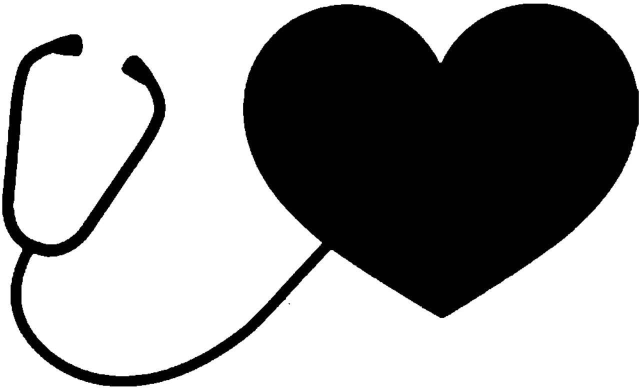
ڕێنمایی تایبەت بۆ لێخوڕینی ئۆتۆمبێل و گەشتی ئاسمانی، تایبەت بە نەخۆشانی دڵ

- ئـەو نەخۆشـانەی کـە پرۆسـەی تاڵدانـان (قەسـتەرە) ی بێ کێشـە ئەنجام دەدەن، دەتوانـن دوای یـەک هەفتـە دەسـت بـە لێخوڕینـی ئۆتۆمبێل بکەن. وە دوای ٣ ڕۆژ دەتوانن گەشتی ئاسمانی بکەن.

- ئـەو نەخۆشـانەی کـە تووشـی نۆبـەی دڵ هاتـوون -جلطـە القلبییـە- دەتوانـن دوای چـوار هەفتـە دەسـت بـە لێخوڕینـی ئۆتۆمبێـل بکـەن. وە دوای چوار هەفتە دەتوانن گەشتی ئاسمانی بکەن.

- ئـەو نەخۆشـانەی کـە نەشـتەرگەری دڵ ئەنجـام دەدەن -فتـح الصـدر- دەتوانـن دوای شـەش هەفتـە دەسـت بـە لێخوڕینـی ئۆتۆمبێـل بکـەن. وە دوای شەش هەفتە گەشتی ئاسمانی بکەن.

ئـەو نەخۆشـانەی کـە ئامێـری ترپـە ڕێکخەریـان بـۆ دانـراوە دەتوانـن دوای یـەک هەفتـە دەسـت بـە لێخوڕینـی ئۆتۆمبێـل بکـەن و دوای یـەک هەفتـەش گەشـتی ئاسـمانی ئەنجـام بـدەن.



بەشی شەشەم

جێکەوتەکانی (ماکەکانی) نەخۆشیەکانی دڵ

- پەککەوتنی دڵ
- لاوزبوونی چالاکی سێکسی Sexual Dysfunction

ژیان لەگەڵ پەککەوتنی دڵ

تێگەشتن لە پەککەوتنی دڵ (عجز القلب)

کاتێـک کەبـە یەکێـك دەوتـرێ تووشـی پەککەوتنـی دڵ بـووە، تۆزێـك تـرس دەیگرێـت بـەڵام خـۆی لـە ڕاسـتیدا پەککەوتنـی دڵ (عجـز القلـب) بـەو واتایـە نایـەت کـە ئیتر دڵـی لـەکار کەوتـووە، بەڵکـو واتـە:-

دڵـی ئـەو کەسـە وەك پێویسـت وەکـو جـاران خوێـن نانێرێـت بـۆ هەمـوو بەشـەکانی لـەش و بـەم شـێوەیەش خانەکانـی لـەش ئۆکسـجینی تەواویـان بـۆ ناچێـت.

پەککەوتنـی دڵ (عجـز القلـب) کاتێـك روو دەدات کـە دڵەکـە تووشـی بریـن بـووە و بـێ هێـز بـووە، ئەمـش پرۆسـەیەکی درێـژ خایەنـە و چارەسـەری تـەواوی نییـە بـەڵام نەخۆشـییەکی بـێ ئومێدکەریـش نییـە چونکـە دەتواندرێـت تـا سـنوورێکی بـاش چارەسـەری بـاش وەربگـرێ و رێگـری بکرێـت لـە خـراپ بوونـی.

دەکـرێ کەسـێك تووشـی پەککەوتنـی دڵ (عجـز القلـب) بێـت بـێ ئـەوەی تووشـی هیـچ نیشـانەیەك بووبێـت یـان هەسـتی پێبـکات

بۆیـە زۆر پێویسـتە زانیـاری تـەواو لەسـەر ئـەو نەخۆشـیە بزانـن و هۆشـیار بـن بەرامبـەر پێشـهاتەکانی،

بۆئــەوەی دواتــر بتوانــدرێ کارێکــی بــۆ ئەنجــام بــدرێ و بەپێــی رێنماییەکانــی پزیشـکی پسـپۆڕ و دەرمانەکانــی خـۆی بتوانێـت ژیانێکـی بــاش بــەڕێ بـکات.

هـۆکارەکان و فاکتـەرە مەترسـیدارەکان بـۆ تـووش بـوون بـە پەککەوتنـی دڵ (عجـز القلـب):

بــە شــێوەیەکی گشــتی هەمــوو جــۆرە نەخۆشــییەکانی دڵ هــۆکارن بــۆ تــووش بــوون بــە پەککەوتنــی دڵ، بــە تایبــەت (نەخۆشــی خوێنبەرەکانــی دڵ)

نەخۆشــی خوێنبەرەکانــی دڵ کاتێــك روودەدات کــە یەکێــك لــەو خوێنبەرانــەی دڵ کــە خوێــن بــۆ دڵ دەســتەبەر دەکات، تووشــی گیــران یــان داخــران ببێــت بــەم شــێوەیە ماســولکەکانی دڵ خوێنیــان بــۆ ناچێــت و لــەکار دەکــەون و توانــای هەنــاردە کرنــی خوێنیــان نامێنێــت.

کۆمەڵێک هۆکاری تر وەکو:

- پەستانی خوێن (کۆنترۆڵ نەکرابێت)
- نۆبەی دڵ (الجلطة القلبية)
- نەخۆشییەکانی دەمەوانەکان (الهمام القلب)
- نەخۆشییەکانی زگماکی
- هەوکردنی دەمەوانەکان و ماسولکەکانی دڵ
- نەحۆشی شەکرە
- کێشی زۆر زیاد
- نەخۆشی نارێکی لە لێدانی دڵ

- نەخۆشی غوددە

- بەکارهێنانی māddە کحولییەکان

- هەندێک دەرمانی کیمیایی

* هەموو ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی پەککەوتنی دڵ، بە یەکێک لەم میکانیزمانە:

- کەمکردنەوەی توانای ناردنی خوێن

- سنووردار کردنی ئەو خوێنەی کە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ

- پڕ کردنی ژوورەکانی دڵ بە خوێن کەلەتوانای دڵدا نییە

دەستنیشانکردنی پەککەوتنی دڵ (تشخيص العجز القلب)

بۆ دەست نیشان کردنی پەککەوتنی دڵ، پزیشک پێویستە پشکنینی تەواو بکات لەگەڵ هەڵسەنگاندنی کارکردنی دڵ و سییەکان و نیشانە جەستەییەکان کە پەککەوتنی دڵ تووشی نەخۆشیان دەکات.

کاریگەرییەکانی پەککەوتنی دڵ:

کاریگەرییەکان رەنگە لە لەشدا بە باشی هەستی پێ بکرێت یەک یان زیاتر لەم نیشانانە لە لەشدا بەدەردەکەوێت:

- هەڵاوسان

- تەنگە نەفەسی

- بێتاقەتی و هەستکردن بە ماندوویەتی

١ - هەڵئاوسـان: دڵـی کەسـی تووشـبوو بـە پەککەوتنـی دڵ (عجـز القلـب) توانـای ئـەوەی نییـە خوێنـی تـەواو بنێرێـت بـەو واتایـەی کـە لەگـەڵ هـەر لێدانێکـی دڵ و ناردنـی خوێـن دڵ بەتـەواوی بەتـاڵ نابێتـەوە و هەندێـك لـە خوێـن لەنـاو ژوورەکانـی دڵـدا دەمێنێتـەوە و بـەم شـێوەیە خوێنـی گـەڕاوە لـە لـەش ناتوانـێ هەمـووی بچێتـەوە نـاو دڵ (چونکـە بەتـاڵ نەبـووە وەکـوو جـاران) بۆیـە لـە خوێـن هێنەرەکانـدا خوێـن کۆدەبێتـەوە وا دەکات پەسـتان لەسـەر خوێـن هێنـەرەکان زیاتـر بـکات و دەبێتـە هـۆی ئـەوەی شـلە لـە دیـواری خوێـن هێنەرەکانـدا بێتـە دەرەوە و لـە شـانەکاندا کـۆ ببێتـەوە و ببێتـە هـۆی هەڵئاوسـان لـەش بـە شـێوەیەکی زیاتـر لـە قـاچ و پەنجەکانـدا کۆدەبێتـەوە، هەندێـك جـار لـە هەندێـك ئەندامـی تریـش بۆیـە کەسـەکە کێشـی زۆر زیـاد دەکات

((تێبینی: هەموو هەڵئاوسانێك هۆکارەکەی پەککەوتنی دڵ نییە))

بەشـی چەپـی دڵ خوێنـی پـڕ ئۆکسـجین لـە سـییەکانەوە وەردەگرێـت دواتـر دڵ بـۆ لەشـی دەنێرێـت بـەڵام کاتێـك لای چەپـی دڵ ناتوانـێ خوێـن بـە شـێوەیەکی تـەواو بنێرێـت، خوێـن کۆدەبێتـەوە و دەگەڕێتـەوە نـاو خوێـن بـەرەکان و سـییەکان و هەندێجـار بـۆ نـاو سـییەکان و بۆشـاییەکانی کـرداری هەناسـەدان ئـەوەش پێـی دەگوترێـت هەڵئاوسـانی سـییەکان

هەڵئاوسـانی سـییەکان دەبێتـە هـۆی تەنگـە نەفەسـی (چونکـە شـلەکە ڕێگـری دەکات لـە گۆڕینـی ئۆکسـجین و دوانەئۆکسـیدی کاربـۆن و ڕێـژەی ئۆکسـجین کـەم دەکات نەخۆشـەکە هەسـت بـە تەنگـە

نەفەســی دەکات) و بەشــێوەیەکی ئاســایی گورچیلــەکان کاردەکــەن بۆئــەوەی ئــەو خوێنــە زیــادەی کــە هەیــە لــە لەشــدا فــڕێ بدرێتــە دەرەوە بــەڵام لــە پەککەوتنــی دڵ ئــەو خوێنــە زیــادەی کــە پێویســتە بــە شــێوەی میــز فــڕێ بدرێتــە دەرەوە لەگــەڵ ئــاو و شــلەی زیادەکــەی لــە لەشــدا دەمێنێتــەوە ئــەوەش وادەکات کــە ڕێــژەی هەڵاوســان و کۆبوونــەوی ئــاو لــە لەشــدا زیاتــر ببێــت

وا باشــترە پزیشــکی پســپۆڕی خــۆت ئــاگادار بکەیتــەوە لەکاتــی بوونــی هەڵاوســان یــان زیــاد بوونــی لەنــاکاوی کێــش یــان ئەگــەر هەســتتنکرد پێڵاوەکانــت یــان ئەگوســتیلەکەت بــۆت تەســکن.

٢- تەنگە نەفەسی:

یەکێکــە لــە نیشــانە زۆر باوەکانــی پەکەوتنــی دڵــە، وەك باســمان کــرد کــە هۆکارەکــەی دەگەڕێتــەوە بــۆ کۆبوونــەوەی شــلە لــە لــەش و بەتایبەتــتر لــە ســییەکان و کۆبوونــوە و گەڕانــەوەی خوێــن بــۆ خوێــن بەرەکانــی ســییەکان، زیاتــر لەکاتــی کردنــی چالاکــی هەســتی پێدەکرێــت بــەڵام نەخۆشــی وا هەیــە لەکاتــی دانیشــتن و کارنەکردنیــش تووشــی تەنگــە نەفەســی دەبێــت، دەگەڕێتــەوە بــۆ قۆناغەکانــی پەکەوتنــی دڵ.

شــەوان لەکاتــی خەوتــن نەخــۆش ڕەنگــە هەســت بــە تەنگــە نەفەسی بکات، کە پێویسـت بکات زیاتـر لـە دوو بالیـف (پشـتی) دابنێـت بــۆ ئــەوەی ڕێــژەی تەنگــە نەفەســیەکەی کەمــتر بێــت.

٣- بێتاقەتی:

یەکێکی تر لە کاریگەرییەکانی دڵ بێتاقەتییە (هەست کردن بە ماندوو بوون) هۆکارەکەی ئەوەیە هەموو ئەندام و خانەکانی لەش ئۆکسجینی تەواویان بۆ ناچێت، رەنگە هەندێک جار دوای نانخواردن هەست بە بێتاقەت بوون و ماندوێتی زۆر بکەیت یان توانای ئەوەت نەبێت کۆنترۆڵی قاچەکانت بکەی لەکاتی رۆشتن

سەردانی پزیشک بکە لەکاتێك هەست دەکەی بە رێکردنێکی کەم یان رۆشتنێکی کەم تەنگە نەفەس دەبیت، یان کاتێك زانیت شەوانە پێویستت بە پشتوی زیاتر هەیە بۆ ئەوەی رێگری لە تەنگە نەفەسی بکات.

هەندێک لە کاریگەریەکانی دیکەی پەککەوتنی دڵ:

- کۆکە و هەبوونی بەڵخێکی پەمەیی
- سەرەسوورە و سەر گێژبوون و زەحمەتی لە بیرکردنەوە
- گۆڕانکاری لە خواردن و کەم خواردن

پێویستە خێرا پەیوەندی بکەیت بە ١١٢ ئەگەر هەستتکرد:

١- سەرەگێژەت هەیە و خەریکە هۆشت بچیت
٢- دلە کوتەیەکی زۆر
٣- ژانی زۆر و لەناکاوی سینگ.

هەموو ئەوانە دەرخەری ئەوەن کە پەککەوتنی دڵت بەرەو خراپتر چووە یاخود توشی نۆبەی دڵ بوویت.

کۆنترۆڵکردنی نیشانەکانی پەکەوتنی دڵ:

دەکرێت لە رێگای هەندێ گۆرانکاری چۆنیەتی لە ژیانی رۆژانە لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمان رێگری لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە بکرێت و بەرەو خراپتر نەروات

کەمکرنەوی رێژەی خوێ لە خواردن:

مادەی سۆدیۆم (خوێ)ی زیادە کاریگەری هەیە لە کۆبونەوەی ئاو (شلە)ی زیادە لەلەشدا، کاتێک رێژەی ئا ولە خوێنبەرەکان زیاد دەبێت، دڵ لەسەری پێویست دەبێ کە کاری زۆرتر ئەنجام بدات ئەمەش بە تێپەر بوونی کات تووشی کۆنوونەوەی ئاوی زیاتر دەبێ لە لەش و دەبێتە هۆی تەنگەنەفەسی و هەڵاوسان

ئەوانەی کە تووش بوون بە پەکەوتنی دڵ، وا باشترە بۆیان کە رێژەی خوێ (سۆدیۆم) کەم بکەنەوە لە خواردنی رۆژانەیان

((کۆمەڵەی دڵ لە ئەمریکا داوا دەکات رۆژانە تەها بڕی ١٥٠٠ ملگرام بەکار بهێندرێت))

چەند رێگایەك بۆ کەمکردهنوەی رێژە خوێ لە ماڵەوە:

لابردنی خوێدان لەسەر مێزی نانخواردن (ئەمە بە رێژەی ٣٠٪ کەمی دەکاتەوە)

لەکاتی خواردن دروستکردندا کەمتر خوێ بەکار بهێنە وەك لە جاران خواردنی سەوزە و میوەی تازە، لە شوێنی خواردنە ئامادەکراوەکان و لە قوتوکراوەکان (معلب)

دەکرێت سەوزە لە قوتوکراوەکان (معلب) بشۆیتەوە پێش خواردنیان

دەکرێ پێش بەکارهێنانی هەر خواردنێك رێژەی خوێ لەناوی بخوێنیتەوە

ئەو دەرمانانەی کە رێژەی خوێیان تێدایە یان رێژەی خوێ زیاد دەکەن حۆتیان لێ بەدوور بگرە، بە تایبەت ئەوانەی بۆ کەمکردەوەی ترشی گەدە بەکاردێن وەك

Sodium bicarbonate , sodium carbonate

لە دەرەوی ماڵەوە:-

دەکرێ لە چێشت خانەکان داوا بکەی کە کەمتر خوێ بەکار بهێندرێت لە خواردنەکەی تۆ

دەکرێت داوا بکەیت کە سۆس و کەچەب لە لەلایەکی خواردنەکەت بیت تاکوو ئەو رێژەی کە خۆت دەتەوێ بەکاری بهێنیت

کەم کردەوەی خوادنی چپس، پیزا، یان ئەو سوپ و شلە مەنیانەی کە رێژەی خوێیان زۆرە

خەوی باشتر:-

تووش بوانی نەخۆشی پەککەوتەی دڵ کێشەی کەمی خەویان هەیە لەبەر ئەوەی لەگەڵ پاڵدانەوە تووشی هەناسەتەنگی دەبن و دەکۆکن، یاخود کۆمەڵێك دەرمان (مدرر) وادەکات شەوانە هەڵسن بۆ سەرئاو

بۆ ئەوەی کاتی خەویان باشتر بکرێت پێویستە رەچاوی ئەم خاڵانە بکەن:

دەکری زیاتر لە یەك بالیف (پشتی) بەکاربێنن بۆ ئەوەی کەمتر تووشی هەناسە تەنگی ببن.

کاتــەکان دەرمانـــی خۆیــان بگــۆڕن بەتایبەتـــی (مــدرر) ئەوانـــەی کــە وادەکات نەخۆشـــەکە زیاتــر میــز بــکات.

بەم شێوەیە دەکرێت خەویان رێکتر بێت وکەمتر ماندوو ببن.

چالاك بوون لە رووی جەستەییەوە:-

بەشـــێوەیەکی گشـــتی چـــالاك بـــوون لـــە رووی جەســـتەییەوە زۆر گرنگـــە بـــۆ ئەوانـــەی نەخۆشـــی دڵیـــان هەیـــە بەتایبـــەت ئەوانـــەی تووشـــی (پەکەوتـــەی دڵ) هاتـــوون، بـــەڵام واباشـــترە پێـــش دەســـت کـــردن بـــە وەرزش لەگـــەڵ پزیشـــکی خـــۆت راوێـــژ بکەیـــت رەنگـــە وا پێویســـت بـــکات تێســـتی هێڵـــکاری بـــە راکـــردن (الجهـــد) ئەنجـــام بـــدات.

رۆشتن و مەلەکردن و لێخورینی پایسکسل بە باش دادەندرێت

وا باشـتره رێگـری لـەو وەرزش و چاڵاکییانـە بکرێـت کـە پێویسـتیان بـە راگرتنـــی هەناســـەت هەیـــە

لە هەڵگرتنی کێشی قورس بە دووربە

ئـــەم جـــۆرە چاڵاکییانـــە رەنگـــە کێشـــەی هەناســـەدانت بـــۆ دروســـت بـــکات لەکاتـــی بوونـــی هـــەر نارەحەتیـــەك، هەناســـە تەنگـــی، ژانـــی ســـینگ وا باشـــترە دەســـت لـــە وەرزشـــەکە هـــەڵ بگریـــت و پشـــووی تـــەواو بدەیـــت.

چاکـــترە راســـتەوخۆ دوای نانخـــواردن وەرزش نەکەیـــت، رەچـــاوی کەشـــو هـــەوای ســـارد یـــان گـــەرم بکەیـــت.

پەیوەنـــدی بـــە ١٢٢ بکـــە ئەگـــەر هاتـــوو لەکاتـــی وەرزش تووشـــی ژانـــی ســـینگ یـــان هەناســـە تەنگـــی هاتیـــت و بـــە پشـــوودان باشـــتر نەبـــوو چوونکـــە ئەمـــە رەنگـــە نیشـــانەی نۆبـــەی دڵ (جلطـــة القلبيـــة) بێـــت.

لــە چارەســەر کردنــی پەککەوتنــی دڵ، هەمیشــە گۆڕانــکاری لــە شــێوازی ژیــان بــەس نیــە بــۆ باشــتر بــوون زۆر جــار وا پێویســت دەکات کــە پزیشــکی پســپۆر کۆمەڵیــك دەرمانــت بــۆ بنوســێت و تــۆش بەکاریــان بهێنیــت.

چۆن دەرمانەکان یارمەتی دەرن؟

ئامانجــی ســەرەکی لــە چارەســەر کردنــی پەککەوتنــی دڵ ئەوەیــە کــە نەخۆشــەکە لەڕێــگای دەرمــان و گۆڕینــی شــێوازی ژیانــی ژیانێکــی باشــتر لــە ڕووی نیشــانە جەســتەییەکانەوە بژیــت.

دەرمــان دەبیتــە هــۆی چارەســەر کردنــی هــۆکاری ســەرەکی، بەمــەش کەمــتر مانــدوو بــوون و کەمــتر هەناســە تەنگــی و کەمــتر هەڵاوســان درووســت دەبــن بــۆ نەخۆشــەکە.

دەتوانیـن بڵێیـن لـە ڕێـگای ئـەو دەرمانانـەوە میکانیزمـی بـەرەو خراپتر بوونــی نەخۆشــەکە ڕادەگرێــت یاخــوود زۆر کــەم دەکرێتــەوە، ئەمــەش وادەکات نەخــۆش بــۆ ســاڵانێك ئارامــتر و بــێ کێشــەتر ژیــان بــکات.

دەمانەوێــت لێــرەدا تیشــك بخەینــە ســەر جــۆر و چەندیتــی ئــەو دەرمانانــەی بــۆ پەککەوتنــی دڵ بــەکار دێــن

لەســەر نەخــۆش پێویســتە بــە شــێوازێکی ڕێــك و پێــك و لەکاتــی خــۆی دەرمانــەکان بخــوات و لەخۆیــەوە هیــچ دەرمانێــك کەم/زیــاد نــەکات لــە هەبــوون و نەمانــی نیشــانە جەســتەییەکانی ئەوانــەی خــوارەوە بەشــێکی ســەرەکین لــە دەرمانــەکان

:ACE-Inhibitors -١

ئـەم کۆمەڵـە دەرمانـە رێـژەی هۆرمۆنـی ئەنگۆتێنسـین (angiotensin) کـەم دەکەنـەوە لـە خوێنـدا چونکـە ئەنگۆتێنسـین وادەکات لولەکانـی خوێـن تەسـك ببنـەوە و بـەم چەشـنە دڵ بـە زەحمەتـتر کار دەکات.

:(ARB) -٢

ئـەم کۆمەڵەیـەش بـە هەمـان شـێوەی (ئـەی سـی ئـای) کار دەکـەن رێگـری دەکـەن لـە ئەنگۆتێنسـین کاربکاتـە سـەر مولوولەکانـی خوێـن و تەسـك بوونیـان

:(vasodilators) فراوانکەرەکان -٣

ئـەم کۆمەڵەیـە مولولەکانـی خوێـن فـراوان دەکـەن بەمجـۆرەش خوێـن زۆر بـە ئاسـانی بەناویانـدا دەروات وە دڵیـش پێویسـت نـاکات هێـزی زۆر بـەکار بهێنێـت بـۆ کارکردنـی دەکـرێ لەگـەڵ (ئـەی سـی ئـای + ئـەی ئـار بـی) بەیەکـەوە بـەکار بهێندریـت یاخـوود بەتەنهـا، هەندێـك لـە فراوانکـەرەکان بەتایبـەت لەسـەر خوێنهێنـەرەکان کار دەکـەن، وە هەندێکیـش کار لەسـەر خوێـن بـەرەکان دەکـەن

لەکاتـی هەبوونـی پەسـتانی خوێنـی زۆر بـەرز، دەکرێـت دوو دانـەش لـەو فراوانکەرانـە بـەکار بهێندرێـت

:(Beta-blockers) -٤

ئـەم کۆمەڵەیـە لێدانـی دڵ کـەم دەکەنـەوە و سـترێس لەسـەر دڵ کـەم دەکەنـەوە وە بەتێپـەر بوونـی کات یارمەتـی دڵ دەدەن تـا خوێـن باشـتر بنێرێـت بـۆ هەمـوو بەشـەکانی دڵ.

٥- (Digitalis):-

ئـەم کۆمەڵەیـەش کار لەسـەر بەهێزتـر کردنـی لێدانـی دڵ و باشـتر کردنـی ناردنـی خوێـن دەکـەن، بـەڵام پێویسـتە ڕێـژەی کۆبوونـەوەی ئـەو دەرمانانـە لـە خوێنـدا چاودێـری بکرێـت، چوونکـە کەڵەکەبوونـی زۆر دەبێتـە هـۆی لەدەسـت دانـی حـەزی خـواردن، ڕشـانەوە دڵ تێکهەڵچـوون وە زۆر لێـدان / کـەم لێـدان دڵ بۆیـە نەخـۆش دەبیـت ئـاگاداری ئـەو نیشـانانە بێـت

بەکارهێنانی کۆمەڵەی میزهێنەرەکان (مدرر):

تـووش بوانـی پەککەوتـەی دڵ زۆر جـار دەرمانەکانـی (مـدرر) بـەکار دەهێنـن، ئـەوەش بۆئەوەیـە شـلە (ئـاو)ـی زیـادە کـە لـە لەشـیان کۆبۆتـەوە دەربچێـت و هەڵاوسـان ڕووونـەدات کاریگەریەکـی خەراپـی ئـەو دەرمانانـە ئەوەیـە کـە مـاددەی (پۆتاسیۆم)ـیشی لەگـەڵ کـەم دەبێتـەوە کـە ئـەو ماددەیـە گرنگـە بـۆ کارەبـای دڵ بۆیـە وا باشـترە نەخۆشـەکان لەگـەڵ ڕێنـمای پزیشـکی خۆیـان ئاگـەداری ئـەم خاڵـە بـن

کۆمەڵێـك میـوە و سـەوزە هـەن کـە دەوڵەمەنـدن بـە پۆتاسـیۆم وەك: مـۆز، پەتاتـە، شـەربەتی پرتەقـاڵ، شـەربەتی تـرێ..

بۆیـە بـۆ چارەسـەر کردنـی ئـەو کاریگەرییـە خراپـەی (مـدرر) وا باشـترە نەخـۆش زیاتـر گرنگـی بـەو خواردنانـە بـدات بـۆ ئـەوەی کەمـی پۆتاسـیۆم ڕوونـەدات لـە لەشـی، بـەڵا م دەبـێ ئـەوەش بزانیـن کـە زۆری پۆتاسـیۆم کاریگـەری خراپـی هەیـە بۆیـە وا باشـترە بەپێـی ڕێنمایـی پزیشـکی پسـپۆر بخوریـت

چەند رێگایەکیتر بۆ چارەسەر:

ئـەو نەخۆشـانەی کەلـە حاڵەتێکـی زۆر خراپـی پەککەوتنـی دڵـدان رەنگـە پێویسـتیان بـە چەنـد رێگایەکهـی تـر هەبێـت، لەوانـە:

١- ئامێری دڵ ٢- نەشتەرگەری

١- ئامێری دڵ:

هەندێـك لـە نەخۆشـەکان تووشـی نارێکـی لێدانـی دڵ دەبـن، ئـەوەش دەبیتـە هـۆی کەمکردنـەوەی کار و، ژوورەکانـی خـوارەوەی دڵ و کێشـە درووسـت دەکات لـە گەیانـدن و ناردنـی خوێـن

ئامێـری (CRT) دەکـرێ لـەو حالەتـەدا بـەکار بهێندرێـت کـە وادەکات ژوورەکانـی دڵ بـە شـێوازێکی رێـك کارە گرژبـوون و خاوبوونـەوە ئەنجـام بـدەن

رێگایەکـی تـر کـە (ICD) ـە کـە رێگـری دەکات لـە وەسـتانی لەنـاکاوی دڵ و یارمەتـی دەدات لەلێـدان بـەردەوام ببێـت.

٢- نەشتەرگەری:

ئەگـەر پەککەوتنـی دڵ هۆکارەکـەی خوێنبـەرەکان بـوو ئـەوا دەکـرێ لـە رێـگای نەشـتەرگەری (CABG) خوێنبـەر / خوێنهێنـەری نـوێ لـە دڵـدا دابنرێـن و ئـەو خوێنبەرانـەی تووشـی گیـران یـان قەتماغـە بـوون لابېردرێـن

ئەگـەر کێشـەکە لـە دەمەوانـەکان بـوو، ئـەوا پێویسـتە بـە نەشـتەرگەری بگۆردرێـت یـان چاکبکرێتەوە

ئەگــەر هاتــوو پەککەوتنــی دڵ هۆکارەکــەی هەبوونــی (دەرچە/کــون) بــوو کەلــە منداڵیــەوە هەیبــووە ئــەوا نەشــتەرگەری چاککردنــەوەی بــۆ دەکرێــت و دەرچەکــە دادەخرێــت

ئــەو نەخۆشــانەی دڵیــان توانــای هەنــاردە کردنــی خوێنــی نییــە دەکرێــت ئامێرێــک لــە دڵیــان دابنردێــت کــە یارمەتیــدەرە بــۆ ناردنــی خوێنــی زیاتــر پێــی دەگوتــرێ (LVAD)

هەندێــک نەخــۆش دەتوانــن بــۆ هەمیشــەی لەنــاو دڵیــان بمنێتــەوە هەندێکــی تریــش تاکــوو پرۆســەی چاندنــی دڵیــان بــۆ دەکرێــت

کۆتــا چارەســەر ئەوەیــە دڵێکــی تــرر لــە کەســێکی تــرەوە بــۆ نەخۆشــەکە بچێندرێــت ئــەو رێگایــە ئەگــەر ســەرکەوتووبوو ئــەوا گۆرانــکاری زۆر بــاش و بەرچــاو لــە ژیانــی نەخۆشــەکە درووســت دەکات

بــە پێویســتمان زانــی تیشــک بخەینــە ســەر ئامارەکانــی پرۆســەی چاندنــی دڵ لــە کەســێکەوە بــۆ کەســێکی تــر، لــە چەنــد وڵاتێکــی جیهــان لــە مــاوەی ١٠ ســاڵی ڕابــردوودا.

ویلایەتــە یەکگرتووەکانــی ئەمریــکا لــە مــاوەی ١٠ ســاڵی ڕابــردوودا ٢٨٦٦٠ پرۆســەی چاندنــی دڵــی ئەنجامــداوە، واتــە بــە ڕێــژەی ٢٨٦٦ پرۆســە لــە هــەر ســاڵێکدا.

بەریتانیــا لــە مــاوەی ١٠ ســاڵی ڕابــردوودا ١٧٧١ پرۆســەی چاندنــی دڵــی ئەنجامــداوە، واتــە بــە ڕێــژەی ١٧٧ پرۆســە لــە هــەر ســاڵێکدا.

ئەڵمانیـا لـە مـاوەی ١٠ سـاڵی ڕابـردوودا ٣٢٢٤ پرۆسـەی چاندنـی دڵـی ئەنجامـداوە، واتـە بـە ڕێـژەی ٣٢٢ پرۆسـە لـە هـەر سـاڵێکدا.

تورکیـا لـە مـاوەی ١٠ سـاڵی ڕابـردوودا ٧٨٩ پرۆسـەی چاندنـی دڵـی ئەنجامـداوە، واتـە بـە ڕێـژەی ٧٨,٩ پرۆسـە لـە هـەر سـاڵێکدا.

ئیـران لـە مـاوەی ١٠ سـاڵی ڕابـردوودا ٦٣٥ پرۆسـەی چاندنـی دڵـی ئەنجامـداوە، واتـە بـە ڕێـژەی ٩٠ پرۆسـە لـە هـەر سـاڵێکدا.

سـعودیە لـە مـاوەی ١٠ سـاڵی ڕابـردوودا ٢٨١ پرۆسـەی چاندنـی دڵـی ئەنجامـداوە، واتـە بـە ڕێـژەی ٢٨ پرۆسـە لـە هـەر سـاڵێکدا.

پرۆسـەی چانـدن دڵ لـە کەسـێکەوە بـۆ کەسـێکیتر بـە بەردەوامـی لەسـەر ئاسـتی جیهـان ئەنجامـدەدرێ و بـە شـێوەیەکی گشـتی سـەرکەوتنی بەرچـاوی هەیـە.

بـەڵام لـە کوردسـتان و عێراقیـش تـا ئێسـتا ئـەم پرۆسـەیە ئەنجـام نـەدراوە.

گەڕانەوە بۆ چالاکی سێکسی

ئایا کەسێکی ئازیزت تووشی نەخۆشییەکانی دڵ بووە؟
یاخود نەشتەرگەری دڵی بۆ کرابێ؟

ئەگەر کەسێکی ئاوا دەناسی، ئایا بیرت لەوە کردۆتەوە کە ئەو کەسەش دەبێ لە زۆربەی لایەنەکانی ژیان - بە تایبەت چالاکی بوون لەرووی لایەنی سێکسییەوە-بچێتەوە سەر باری ئاسایی خۆی؟

لەو نامیلکەیەدا هەوڵدەدەین تیشک بخەینە سەر ئەو خاڵانەی کە کەسی تووشبوو بە نەخۆشیەکانی دڵ لای بۆتە پرسیار.

چونکە بەشێکی کەم لە نەخۆشەکان باسی لایەنی سێکسی دەکەن لەگەڵ پزیشکی خۆیان دوای تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی دڵ -نەشتەرگەری دڵ.

وا باشترە لەگەڵ پزیشکی پسپۆری خۆت هەموو پرسیارێک تاوتوێ بکەیت.

سێکسکردن دوای نەخۆشییەکانی دڵ یاخود ئەنجامدانی نەشتەرگەری دڵ

گەڕانەوە بۆ چالاکی سێکسی پەیوەستە بە فاکتەرە مەترسیدارەکانی نەخۆشەکە.

ئەو کاتە سەلامەتە، کە کەمترین مەترسی هەبێت بۆ سەر ژیانی و بەتایبەتتر دڵی.

دەکرێ لەلایان پزیشکی پسپۆری خۆت کاتی گونجاو بۆ گەڕانەوە سەر سێکس دیاری بکرێ،لە دوای جێگیربوونی پەستانی خوێن و لێدانی دڵ و پشکنینەکانی تری.

بەشێکێ زۆر دووای چەند هەفتەیەک دەگەڕێنەوە باری ئاسایی خۆیان دوای نۆبەی دڵ یان نەشتەرگەری دڵ، ئەوانەی کە تووشی هیچ ئاڵۆزییەک نەبوون دەکرێ زووتریش بگەڕێنەوە سەر باری ئاسایی خۆیان و زوتریش چالاک ببنەوە لەرووی سێکسییەوە لەگەڵ هاوسەرەکانیان.

بۆ زۆرێک لە خەڵکی هەبوونی سێکس تەنها بە واتای سێکس دێت، بەڵام خۆی لە خۆیدا لەپاڵ بوون و نزیکی و دەست گرتن و لەگەڵ یەکبوونیشە، بێ ئەوەی کەسەکە بگاتە لوتکەی چێژی سێکسی (ئۆرگازم)

دەکرێ هەست بە ئارامی بکەی بێ ئەوەی هەست بە هیچ پەستانێک بکەی و هێواش هێواش بگەڕێیتەوە دۆخی ئاسایی خۆت.

کاریگەری چالاکی سێکسی لەسەر لەشی مرۆڤ

داوی نۆبــەی دڵ یاخــود ئەنجامدانــی نەشــتەرگەری دڵ، ڕەنگــە زۆر ئــاگاداری لێدانــی دڵ و هەناســەدانی خــۆت بیــت، هەمــوو ئەوانــە زۆر ئاســاییە و هەتــا لەکاتــی ســێکس کردنیشــدا.

لێــرەدا باســی چەنــد گۆڕنکارییــەک دەکەیــن کــە لــە کاتــی هەبوونــی چالاکــی سێکســی ڕوودەدەن:

- بــەرز بوونــەوەی پەســتانی خوێــن و زیــاد بوونــی لێدانــی دڵ و خێــرا هەناســەدان.
- سوورهەڵگەڕانەوەی پێست
- لەکاتــی گەیشــتن بــە ئــۆڕگازم زیندەچالاکیــەکان (فعالیــات الحیویــە) بەرزتــر دەبنــەوە، ڕێــک لــە دوی ئــۆرگازم هەمــوو زیندەچالاکیــەکان دەگەڕێنــەوە بــاری ئاســایی خۆیــان و دێنــەوە خــوارەوە.

کۆمەڵێک هەڵەتێگەیشتن هەیە، کە وا باوە لە ناو خەڵکی و هیچ سەرچاوەیەکی زانستییان نیە، لەوانە:

هەڵــە/ کەمبوونــەوەی توانــای سێکســی لــەدوای نەخۆشــییەکانی دڵ درووســت دەبێــت.
ڕاســتی / ڕەنگــە چالاکــی سێکســی کــەم ببێتــەوە لــەدوای نەخۆشــییەکانی دڵ، ئــەوەش دەگەڕێتــەوە بــۆ قەلەقــی و خەمۆکــی، بــۆ چاکــتر بوونــی ئەوانــەش کۆمەڵێــک ڕێــگا ودەرمــان هــەن بــۆ باشــتر کردنیــان.

هەڵـە/ سـێکس کـردن دوای نۆبـەی دڵ، ئەگـەری دووبـارە ڕوودانــی نۆبـەی دڵ زیـاد دەکات.

ڕاسـتی/ ئــەو تێگەیشــتنە زۆر هەڵەیــە، کەسـێک کـە هیــچ نیشــانەیەکی نەمێنــێ لــە نۆبــەی پێشــوو، کەمتریــن مەترســی هەیــە بــۆ دووبــارە تووشـبوون لـە کاتـی چالاکـی سێکسـیدا. دەکـرێ هەڵسـەنگاندن بـۆ خـۆت بکــەی لای پزیشــک بــۆ ئــەوەی دڵنیاتربیتــەوە لــە تەندروســتیت.

هەڵـە / بەکارهێنانــی مـاددە کحولییــەکان دەسـتپێکێکی باشـە، بـۆ زیاتـر چالاکبوونــی سێکســی

ڕاسـتی / وا باشــترە دوور بــن لــە بەکارهێنانــی مــاددە کحولییــەکان چونکـە ئەوانـە مـاددەی کپکـەرن (نەهێڵـەر) و دەبێتـە هـۆی کەمبوونـەوەی ئــارەزووی سێکســی

هەڵـە / بەکارهێنانــی دەرمانــی هۆرمۆنــی پیـاوان، هەمیشـە دەبێتـە هـۆی زیـاد بەخشـینی هەسـت و ئـارەزووی سێکسـی لـە پیاوانـدا.

ڕاسـتی / هۆرمۆنــی پیــاوان (تێستۆسـتیرۆن) تەنهــا ئەوکاتــە دەبــێ بەکاربهێنرێـت کـە لـەش توانـای درووسـت کردنـی لەدەسـت دابێـت یاخود بــە ڕێــژەی پێویســت نەبێـت. دەبـێ لـە لایـان پزیشـکی پسـپۆڕەوە ئـەو دەرمانانــە بنــوسرێ چونکـە زیانــی هەیــە و دەبێتــە هــۆی کار لێککــردن لەگــەل دەرمانــی تــر.

هەڵــە / بەکارهێنانــی دەرمانــی هۆرمۆنــی ژنــان، هەســت و ئــارەزووی سێکســی زیــاد دەکــەن بــە تایبــەت لــەو ژنانــەی کـە سـووڕی مانگانەیـان تــەواو بــووە.

ڕاستی / هیچ توێژینەوەیەکی زانستی ئەوەی دەرنەخستوە کە (ئێستڕۆجین وپڕۆجێسترۆن) ئارەزووی سێکسی زیاد بکەن لە ژناندا.

هەڵە / واباشترە لەکاتی سێکسدا، ئەوەی نەخۆشی دڵی هەیە لە سەرەوە بێت.
ڕاستی / هەڵبژاردنی شوێنەکە پەیوەندی ڕاستەوخۆی نییە، بەڵام وا باشترە ڕەچاوی شوێنی نەشتەرگەرییەکەت بکەیت و کەمترین تەنگە نەفەسی یاخود پەستانت بۆ درووست بکات.

هەڵە / بەکارهێنانی کۆمەڵێک گیادەرمان (اعشاب) وا دەکات چالاک بوونت لەڕووی سێکسییەوە زیاتر بکات.
ڕاستی / هیچ شتێکی وا ڕاست نیە، ڕەنگە کار بکاتە سەر پەستانی خوێن یاخوود کارلێککردن بکات لەگەڵ دەرمانەکانی خۆت، بۆیە وا چاکترە پێش بەکارهێنانی هەر شتێک ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکی پسپۆری خۆت بکەیت.

باری سۆزداری

زۆرێک لە نەخۆشەکان دوای نەشتەرگەری یاخوود نۆبەی دڵ، وەکو جاران چالاکی سێکسییان نامێنێت، ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ سەر باری دەروونی و سۆزداری نەخۆشەکە، چونکە قەلەقی و خەمۆکی و هەمیشە بیرکردنەوە لە نەخۆشییەکەیان، ڕێگرە لەوەی بگەڕێنەوە بۆ دۆخی جارانیان.

زیاتر هەست بەم چەند خاڵەی خوارەوە بکەن:

- ترس لە دووبارە تووشبوونیان
- زۆر خەوتن و تێکچوونی خەوتنیان
- زیادکردن یان کەمبوونەوەی کێشی لەشیان
- کەم بوونەوەی هیوا بە ژیان
- هەست کردن بە ماندوویەتی

هەمـوو ئـەو هەسـتانە ئاسـایین و لەگـەڵ تێپەڕبوونـی کات خۆیـان نامێنـن و دەگەڕێنـەوە دۆخـی ئاسـایی خۆیـان.
بـەڵام تـرس هەمیشـە ڕێگـرە لـە گەڕانـەوە بـۆ دۆخـی ئاسـایی سـێکسـی و سـۆزداری، وا دەکات کەسـەکە چێـژ وەک جـارن نەبینێـت.

بەکارهێنانی دەرمان

کۆمەڵێک دەرمان هەیە کار دەکەنە سەر ئارەزووی سێکسی لەوانە:

- هەندێک لە دەرمانەکانی پەستانی خوێن
- هەندێ لەو دەرمانانەی کە ڕێژەی میزکردن زیاد دەکەن (مدرر)
- هەنـدێ لـەو دەرمانانـەی کـە بـۆ ژانـی سـینگ یـان نارێکـی لێدانـی دڵ بەکاردێـن.

ڕەنگەبەهـۆی بەشـێک لـەو دەرمانانـەوە پیـاو نەتوانـێ بگاتـە لوتکـەی چێـژی سێکسـی تـەواو، و بـۆ ژنانیـش هەمـان شـت لەگەڵ،ڕێـژەی شـلەی نـاو زێ کـەم دەکاتـەوە کـە دەبێتـە هـۆی دروسـتبوونی ژان لەکاتـی جـووت بـوون دا.

بـەڵام بـە هیـچ شـێوەیەک نابـێ واز لـەو دەرمانانـە بهێنـدرێ، تەنهـا بـۆ بەدەسـتهێنانی چێـژی سێکسـی تـەواو بـێ ڕاوێـژ کـردن لەگـەڵ پزیشـکی پسـپۆری خـۆت.

هەندێ خاڵی گرنگ بۆ دەستپێکردن

گەڕانـەوە بـۆ ژیانی سێکسـی هەسـتێکی نزیکی دەداتـە دوو هاوسـەرەکە،ڕەنگە دەسـتپێکردنەوەی سـێکس دوی نەشـتەرگەری کەمێـک زەحمـەت بێـت بـۆ دوو هاوسـەرەکە بۆیـە لێـرەدا تیشـک دەخەینە سـەر ئـەو خاڵانـەی کە گرنگـن وەک دەستپێک:

- خواردنـی تەندرووسـت و گرنگیدان بـە چالاکی جەسـتەیی و بەکارهێنانی دەرمانەکانـی لەکاتی خۆیدا.

- وەرزش کـردن ؛ هەسـتێکی وزەبەخـش دەداتـە نەخۆشـەکە، وەک ڕاکـردن وهەڵپەریـن و پایسـکل لێخوڕیـن، چونکـە ئـەم جـۆرە وەرزشـانە ترسـی زیادبوونـی لێدانـی دڵـی لـە نـاکاوو تەنگـە نەفەسـی و ژانـی سـینگ کـەم دەکەنـەوە بـەڵام لەگـەڵ ڕاوێـژ کـردن بـە پزیشـکی پسـپۆری خۆتـدا.

- دووربە لە بەکارهێنانی مادده کحولیەکان

- لەگـەڵ خۆتـدا کەمێـک ئارامـت هەبـێ، ڕەنگـە زوو زوو بـاری سـۆزداری و دەروونیـت بگـۆڕێ و بێتاقـەت بیـت. لەگـەڵ تێپەڕبوونـی کات ئەوانـە چـاک دەبنـەوە و کاریگـەری هەمیشـەییان نابـێ بەسـەرتەوە.

- ڕێگـری بکـە لەهەبوونـی پەیوەنـدی سێکسـی زۆر و لەسـەر یـەک، بـەس تەنهـا بـۆ ئـەوەی بـۆ هاوسـەرەکەت بسـەلمێنی کـە وەکـو پێشـوویت، چونکـە ئـەم زۆر لـە خـۆ کردنـە کێشـەت بـۆ درووسـت دەکات.

- چاوەڕێی زۆر مەبە لەیەکەم جار، بە هێمنی و لەسـەرخۆیی و سروشتییەوە دەستبکەوە بە پەیوەندی سێکسی و سۆزداریت.

- هەڵبژاردنی کات زۆر گرنگە، چونکە دەبێ هەردوو هاوسـەر لە ئامادەباشـی دابـن هەم لە ڕووی دەروونی هەم لە ڕووی جەسـتەیی.

- لەهەمـوو خاڵەکانیـش گرنگـتر، ئەوەیـە کـە بـە ڕێکـی و لەکاتـی خـۆی دەرمانەکانـت بەکاربهێنـە.

ئەگەر توشی ژانی سینگ (Angina) بووی لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی سێکسی

لێدانــی دڵــت خێراتــر دەبــێ و پێســتت ســووردەبێتەوە لــە کاتــی سێکســدا، ئەمــە تاڕادەیــەک بــە ئاســایی دادەنرێــت، بــەڵام کاتــێ هەســتت کــرد یەکــێ لــەو نیشــانانەت هەیــە ئــەوە پێویســتت بــە ڕاوێــژکاری دەبــێ لەگــەڵ پزیشــکی پســپۆری خــۆت.

نیشانەکان:

- توونـد بـوون و ژانـی سـینگ، وە بـڵاو بوونـەوەی ئـەو ژانـە بـۆ شـانەکان و قـۆڵ و باسـک.
- تەنگە نەفەس بوون
- هەست کردن بە ماندوویەتییەکی زۆر.

چۆنیەتی چارەسەرکردنی ئەو ژانە:

کاتــی لەکاتــی چالاکــی سێکســی دا تووشــی یەکێــک لــەو نیشــانانە بــووی، ئــەوا پێویســتە چاودێــری ژیانــی خــۆت بکــەی و تەندرووســتتر بــژی و دەرمانەکانــت لەکاتــی خــۆی بــە ڕێکــی بــەکار بهێنــی.

ڕەنگــە پزیشــکی پســپۆری خــۆت بــە پێویســتی بزانــێ، کــە دەرمانــی (GTN) ژێــر زمــان بــەکار بهێنــی لەکاتــی پێویســت.

- ئـەو پیاوانـەی دەرمـان بـەکار دەهێنـن بـۆ زیاتـر چـالاک بوونـی سێکسـی و زیاتـر چێـژ وەربگـرن، نابـێ بەهیـچ جۆرێـک دەرمانـی ژێـر زمـان (GTN) بەکاربهێنـن، چونکـە دەبێتـە هـۆی دابەزینـی پەسـتانی خوێـن بـە شـێوەیەکی زۆر.

ئەگـەر بینیـت سـەرەڕای بەکارهێنانـی دەرمانـی ژێرزمـان، ژانـی سـینگ یـان تەنگـە نەفەسـییەکە هـەر لـە زیـاد بـوون دایـە، پێویسـتە پەیوەنـدی بکـەی بـە فریاکەوتنـی خێـرا ١٢٢

چاکـترە هاوسـەرەکان هـاوکاری یەکـتر بـن لـە لایەنـی سـۆزداری و دەروونـی، ئەگـەر هاتـوو هـەر یەکێکیـان توشـی بێتاقەتـی و قەلەقـی بـوو پێویسـتە پاڵپشـت و پەنـای بێـت و وا بـکات کـە هەسـت بـە شـەرمەزاری نـاکات بـەوەی کـە نەخـۆش کەوتـووە و ناتوانـێ وەکـو پێویسـت لـە لایەنـی سێکسـییەوە لەگـەڵ هاوسـەرەکەی بێـت.

هەڵبژاردنی چۆنیەتی ئەنجام دانی سێکس دوای تووشبوون بە نەخۆشی / نەشتەرگەری دڵ.

لە دوای تووشبوون بە نەخۆشی دڵ یاخود ئەنجامدانی نەشتەرگەری دڵ، وا باشترە لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی سێکسی، شوێنی گونجاو بۆ کەسی تووشبوو هەڵبژێردرێ.
وا گونجاوترە کەسی تووشبوو لەسەر پشت بێت، یاخود بە جۆرێک نەبێ کە پەستان یاخود ژان بۆ شوێنی نەشتەرگەریەکە دروست بکات.

دەکرێ بە شێوەی پاڵدانەوە و روو لەیەک کردن ئەنجام بدرێ، بەم جۆرە کەمتر پەستان بۆ سنگ دروست دەبی و نەخۆشەکە لە ئازاری سنگ و تەنگە نەفەسی بە دوور دەبێت.

کەسانی تووشبوو بە پەککەوتنی دڵ یاخود ئەوانەی کە تەنگە نەفەسییان هەیە، وا باشترە لە کاتی ئەنجامدانی چالاکی سێکسی، لە شێوەی نیمچە پاڵدانەوە بن، چونکە ئەم جۆرە کەمتر وا دەکات توشی نیشانەکانی وەک ماندوویەتی، تەنگە نەفەسی یاخود ئازاری سنگ ببنەوە.

هەبوونی پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان هاوسەران و لەیەک تێگەیشتن کلیلی بەشێکی زۆر لە شتەکانە.

وا باشترە کە هاوسەران باسی پێویستی پەیوەندی سێکسی بکەن لەگەڵ یەکتر، بۆ ئەوەی نا ڕوونی نەبێت لە نێوانیان دا.

بەهەمان شێوە کاتی یەکێکیان هەست دەکات کە ئامادەباشی سێکسی و دەروونی نییە، وا باشترە بەرامبەرەکەی لێی تێبگات و ڕەچاوی باری تەندرووستی بکات.

بەم شێوەیە گونجان و بەیەکەوە ژیان دەبێت لەنێوان هاوسەران.

کەمبوونەوەی توانای سێکسی (Erectile dysfunction)

حالەتێکە بەسەر پیاواندا دێت، نەخۆشەکە توانای سێکسی کەم دەبێتەوە (لاواز دەبێت)
بەشێوەیەک لە ناو ئەوانەی تووشی نەخۆشیەکانی دڵ دەبن وا باوە.
نەخۆشەکە پێویستە دەرمانی پێویست وەربگرێت بۆ ئەوەی بگەرێتەوە دۆخی جارانی خۆی لەڕووی سێکسییەوە.
ئەوەش دەبێ لە لایەن پزیشکی پسپۆر ئەنجام بدرێت.

خاڵێکــی گرنــگ هەیــە پێویســتە دووبــارە ئامــاژەی پــێ بدەینــەوە، ئەویــش ئەوەیــە کــە ئەوانــەی دەرمــان بەکاردەهێنــن بــۆ لاوازی توانــی سێکســی نابــێ دەرمانــی ژێرزمــان بەکاربهێنــن، چونکــە کارلێککــردن روودەدات و پەســتانی خوێــن بــە شــێوەیەکی زۆر دێتــە خــوارەوە و ئــەوەش مەترســی هەیــە بــۆ ســەر ژیانــی نەخۆشــەکە.



بەشی حەوتەم

نەخۆشی وەستانی هەناسە لە خەو دا و پرخە پرخی شەوان

نەخۆشی وەستانی هەناسە لە خەو دا و پرخە پرخی شەوان

ئایا تۆ بەدەست یەکێ لەم نیشانانەوە دەناڵێنی؟

- پرخە پرخی زۆر لە کاتی خەودا
- هەست کردن بە ماندوویەتی لە دوای لەخەو هەڵسان
- خەواڵوو بوون و بێتاقەتی لە ڕۆژدا
- ئایا زوو زوو توشی لەخەو هەڵسانی لەناکاو دەبیت لەبەر نەمانی هەناسەت یاخوود تەنگە نەفەسی؟
- زۆر میز کردن لە کاتی شەوان دا (بۆ کەسێک کە نەخۆشی شەکرەی نییە)
- بەرزی فشاری خوێن

هەر یەک لەم کێشانە ڕەنگە هۆکارەکەی نەخۆشی وەستانی هەناسە بێت لەکاتی خەو دا

ئەگەر بێت و حاڵەتەکە دەستنیشان نەکرێت و چارەسەری پێویست بەکار نەهێندرێ، ڕەنگە تووشی کۆمەڵێک کێشەی دیکەی تەندروستی بیت لەوانەش: نەخۆشەکانی دڵ، بەرزی فشاری خوێن، نەخۆشی شەکرە و قەڵەوی... هتد.

ئەگـەر بێـت و نەخۆشـەکە خـۆی یەکـێ لـەم نەخۆشـیانەی هەبێـت، ئـەوا دۆخەکـەی بـەرەو خراپـتر دەچێـت و وەسـتانی هەناسـە لـە خـەودا کاریگـەری خراپـی دەبێـت لەسـەر تەندروسـتی نەخۆشـەکە.

بـە شـێوەیەکی زانسـتی و هەبوونـی داتـای درووسـت بۆمـان دەرکەوتـووە کـە خەواڵـوو بـوون لـە ڕۆژدا لـە کاتـی کار کـردن و هەسـت کـرد بـە تێـر خـەو نەبـوون و بێتاقەتـی، یەکێکـە لـە هـۆکارە سـەرەکییەکانی تووشـبوون بـە ڕووداوەکانـی هاتووچـۆ لەسەرانسـەری جیهانـدا.
د. ویلیام دێمەت

توێژینەوەیەکـی زانسـتی لـە ویلایەتـە یەکگرتووەکانـی ئەمریـکا ئەوەیـان دەرخسـتووە کـە ساڵانە نزیکـەی ٥٠،٠٠٠ کـەس گیـان لـە دەسـت دەدەن بەهـۆی وەسـتانی هەناسـە لـە خـەودا.
چونکـە وەسـتانی هەناسـە لـە خـەودا هۆکارێکـی سـەرەکییە بـۆ ڕوودانـی نۆبـەی دڵ، نۆبـەی مێشـک.

وە یەکێکیـتر لـە هـۆکارە سـەرەکیەکانی مـردن، ڕووداوی هاتووچۆیـە، کـە ئەوەشـیان بەشـێوەیەکی بەرچـاو لـەو نەخۆشـانەدا دەبینـدرێ کـە تووشـی خەواڵـوو بـوون دێـن لەکاتـی لێخوڕینـی ئۆتۆمبێـل، بەهـۆی هەبوونـی کێشـەی خـەو لـە شـەودا.

هەریـەک لـەم سـێ حاڵەتـەش -کـە ئەگـەر هۆکارەکانیـان نەخۆشـی نەمانـی هەناسـە بێـت لـە خـەودا- دەکـرێ هۆشـیار بیـن بەرامبـەر نیشـانەکانی و ڕێـگا چارەسـەرەکانی و بـەم پێیـەش دەتوانیـن بـە ڕێژەیەکی بـاش ڕێگرییـان لـێ بکەیـن.

وەستانی هەناسە لەخەودا چییە؟ ئامارەکان چی دەڵێن لەم بارەیەوە؟

وەستانی هەناسە لە خەودا کێشەیەکی بەرچاوە و هەردوو ڕەگەز تووشی دەبن، لەهەر گرووپێکی تەمەندا، وە ئەگەری تووشبوون زیاتر دەبێت لەگەڵ زیاد بوونی تەمەن.

بە ڕێژەی ٢٤٪ لە پیاوان و ٩٪ لە ژناندا ئەگەری ڕوودانی هەیە.

بەشێوەیەکی بەرچاو لەو کەسانەدا هەیە کە کێشەی پرخە پرخی شەوانیان هەیە.

هەروەها قەڵەوی بە یەکێک لە هۆکارە زۆر دیارەکانی دەژمێردرێ.

بۆ زیاتر لە تێگەیشتنی نەخۆشیەکە، پێویستە ئەوە ڕوون بکەینەوە کە ئەمە حاڵەتێکە کە تێیدا نەخۆش تووشی وەستانێکی لەناکاوی کرداری هەناسەدان دەبێت لە کاتی خەودا، کە ڕەنگە بۆماوەی ٥-١٠ چرکە بخایەنێت-هەندێکجار زیاتریش!

کەسەکە توشی پرخە پرخ دەبێت لە کاتی ئەم وەستانە/ هەناسە تەنگییەدا، کاتێ کە بەخەبەر دەهێندرێ، کرداری هەناسە دانی دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی.

لەکاتی ئەم وەستانە لەناکاوەدا، ئۆکسجینی پێویست بۆ بەشەکانی لەش ناروات-کە خۆی کێشەکە لێرەوە سەرچاوە دەگرێ، لە هەموو بەشەکانیش هەستیارتر مێشکە!

ئـەم وەسـتانە لەنـاکاوە هـۆکاری زانسـتی زۆرە، هەنـدێ لـە هـۆکارەکان پەیوەسـتن بـە چەنـد سـەنتەرێکی مێشـک -کـە زیاتـر بـاس لـەم جۆرەیـان دەکەیـن-

وە هەندێکیتر پەیوەستن بە چەند هۆکارێکی خۆجێیی:

- ئەسـتووربوونی لیمفـە گرێیەکانـی گـەرووی مـرۆڤ (لوزتیـن) کـە وا دەکات ڕێـرەوی هەناسـە تەسـک ببێتـەوە و کـرداری هەناسـە دان تووشـی ئاسـتەنگ بێـت.

- کێشـەی چەناگـە -چەناگـەی بچـووک، یاخـوود ئەوانـەی چەناگەیـان زیاتـر بـەرەو بەشـی پشـتەوەیە

- قەڵـەوی- کـە ئەمـەش دەبێتـە هـۆی تەسـک بوونـەوەی ڕێـرەوی هەناسـەدان.

- لەدەست دانی توانای سێکسی بەتایبەت لە پیاواندا

- لـە کاتـی دووگیانـی دا، بەهـۆی زیـاد بوونـی لـە نـاکاوی کێشـی لەشـی ئافرەتەکـە.

گرنگترین هۆکار پەیوەستە بە سەنتەری مێشک.

وە لەم بەشەدا زیاتر تیشک دەخەینە سەر ئەم جۆرەیان.

ئەمە ڕوودەدات کاتی ماسولکە و شانەکانی بەشی پشتەوەی قورگ بەشێوەیەکی بەرچاو تووشی خاوبوونەوە و هاتنە خوارە دەبن (لە ڕێی ناردنی پەیامی دەماری لە سەنتەری مێشکەوە) بەم خاوبوونەوەیە، ڕێرەوی هەناسەدان بە ڕێژەیەکی زۆر دەگیرێ و کرداری هەناسەدان پەکی دەکەوێ بۆ ماوەی چەند چرکەیەک و ئۆکسجینی پێویست ئاڵوگۆڕ نابێ و ناگاتە بەشەکانی تری لەش.

چۆن بزانی کە تۆ یەکێکی لەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی وەستانی هەناسە بوویت؟

ئەگەر هاتوو یەکێ لەم نیشانانەت هەیە، ئەوا باشترە بۆت پشکنینی خەو ئەنجام بدەیت بۆ دڵنیا بوون لە تەندروستیت.

نیشانەکانی کاتی خەو:

- هەبوونی پرخە پرخی زۆر لە خەودا
- نەمانی هەناسەی لەناکاو لە خەودا و هەڵسان لەبەر تەنگە نەفەسی
- جوڵەی لەناکاوی دەست و قاچ لە خەودا
- خەوی پچر پچر (زۆر بەخەبەر هاتن لە خەودا)

نیشانەکانی لەکاتی بە ئاگایی (لە ڕۆژدا)

- ژانەسەری بەیانیان
- وشکی بوونی دەم و گەروو
- تێرخەو نەبوون و خەواڵوو بوون
- ماندووبوون و هەست کردن بە بێتاقەتی
- گۆرانکاری دەروونی و هەست کردن بە نائارامی و قەلەقی
- تەنگە نەفەسی

ئەگەر هاتوو وەستانی هەناسە لە خەودا دەستنیشان نەکریَ/ چارەسەر نەکرێت چی روودەدات؟ دەر ئەنجامەکانی چین؟

بێگومان کوالتی ژیانی ڕۆژانەی کەسەکە زۆر گۆرانکاری بەسەر دا دێت، چونکە هەمیشە لە حاڵەتێکی ماندووبوون و نا ئارامی دا دەبێت.بەمەش جگە لە جێکەوتە جەستەییەکان، جێکەوتە و کاریگەری دەروونیشی لەسەر درووست دەبێت.

ئەمانەی خوارەوە کاریگەری و جێکەوتەکانن لە ئەگەری چارەسەر نەکردنی کێشەی وەستانی هەناسەدان لە خەودا:
- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن
- تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ

- تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە-جۆری دووەم
- نۆبەی مێشک (بەهۆی نەگەیشتنی بڕی ئۆکسجینی پێویست)
- جوڵـەی نائاسـایی لـەش و تووشـبوونی گەشـکە (بەهـۆی کەمـی ڕێـژەی ئۆکسـجین
- کێشەی لەبیرچوونەوە و یادەوەری
- نەخۆشی خەمۆکی و گۆڕانی کەسایەتی.
- لەدەست دانی توانای سێکسی
- ڕووداوی هاتووچۆ
- لەدەست دانی کار- بەهۆی سستی و خاوی و بێتاقەتییەوە!

پشکنینی خەو چییە؟

ناوە زانستییەکەی بریتییە لە Polymnography پشـکنینێکە لەکاتـی خـەودا ئەنجـام دەدرێ، دەکـرێ کەسـەکە لـە ماڵـی خـۆی بێـت و لەکاتـی خـەو بـۆی بکـرێ یاخـود لـە نەخۆشـخانە بخەوێنـدرێ لـە ژووری تایبـەت بـەم پشـکنینە.

بـە هـۆی ئـەم پشـکنینەوە چاودێـری کۆمەڵێـک نیشـانەی زیندەگـی دەکـرێ لەوانـە:

- لێدانەکانی دڵ
- جۆری هەناسەدان
- ڕێژەی ئۆکسجین

- جوڵەی سینگ و زگ لەکاتی هەناسەدان

- شەپۆلەکانی مێشک

- جوڵەی چاو

- پرخە پرخ یاخود هەر دەنگێکیتر لە کاتی هەناسەدان

هەمـوو ئـەم زانیاریانـە بەشـێوەیەکی ورد کۆدەکرێتـەوە لەمـاوەی ئـەو ٦-٨ کاتژمێـرەی کـە کەسـەکە دەخـەوێ.

دواتـر لەلایـان پزیشـکی پسـپۆری نەخۆشـییەکانی خـەو لێـک دەدرێنـەوە و دەکرێنـە ڕاپۆرتـی پزیشـکی و دەرئەنجامەکـەی دەستنیشـانی دەکات کـە ئایـا کەسـەکە توشـی یەکێ لـە نەخۆشـیەکانی خـەو بـووە یاخـود نـا.

وە ئەگـەر هاتـوو کێشـەی وەسـتانی هەناسـەی هەبـوو، ئـەوا ڕێگاکانـی چارەسـەر بـۆ نەخـۆش ڕوون دەکرێتـەوە.

هـەر کەسـێک کـە نیشـانەکانی وەسـتانی هەناسـەدانی هەیـە لـە کاتـی خـەودا پێویسـتە و باشـترە کـە پشـکنینی خـەو ئەنجـام بـدات، و بگاتـە چارەسـەری پێویسـت.

چونکـە بە فەرامۆش کردنـی نیشـانەکان، ڕۆژ دوای ڕۆژ کاریگەریەکانی لەسـەر کواڵتی ژیانـی و بەتایبەت تەندروسـتی زیاتـر دەبێت.

ڕێگاکانی چارەسەری وەستانی هەناسە لە خەودا

بەشێکی زۆر لەوانەی گیرۆدەی کێشەی وەستانی هەناسەن،دەپرسن کە ئایا چارەسەری هەیە؟
دەکرێ دووبارە بە جۆرێک بگەڕێنەوە دۆخی خەوێکی ئاسایی بێ هەست کردن بە هەناسە تەنگی؟
وەڵامی ئەم پرسیارە خۆشبەختانە بەڵێ یە!

ئەگەر بێت و لە کاتی خۆی دەستنیشان بکرێ و چارەسەری پێویست بەکار بهێندرێ.

لە دوای ئەنجامدانی پشکنینی خەو، کە نەخۆش دەستنیشان کرا بە هەبوونی کێشەی وەستانی هەناسە لەخەود ئەوا پێویست دەکات ئامێرێکی پزیشکی لە شێوەی ماسک بەکار بهێنێت لەکاتی خەودا، بۆ ئەوەی یارمەتیدەر بێت لە گەڕاندنەوەی ڕێژەی ئۆکسجین لە لەشیدا بۆ دۆخی ئاسایی- هەناسە وەرگرتنێکی ئاسایی – لە کاتی خەودا.

بەم شێوەیەش لەگەڵ تێپەر بوونی کات نیشانەکانی بەرەو نەمان دەچن و کوالتی ژیانی بەرەو باشتر دەچێت لە لایەنی جەستەیی و دەروونییەوە.
ئەو ئامێرەش پێی دەگوترێ ئامێری (CPAP) کە ئامێرێکی یارمەتیدەری هەناسەدانە.

لـە ئامێـر و ماسـکێک پێـک دێـت، ماسـکەکە لـە کاتـی خـەو دەبەسـترێ بـە شـێوەیەک لـووت و دەمـی بگرێتـەوە.

میکانیزمـی کارکردنـی بریتیـە لـە پاڵنانـی هەوا-لـە ڕێـی فشـاری پۆزەتیڤـی - بـۆ نـاو دەم و لووتـەوە لـە کاتـی خـەودا.

بـەم پاڵنـان و فشـارە بەردەوامـە -لـە شـێوەی فشـارێکی جێگیـر -بـەردەوام ڕێـڕەوی هەناسـە دان بـە کراوەیـی دەهێڵێتـەوە، و ڕێگـری دەکات لـە کەمبوونـەوەی ئالوگۆڕکێـی هـەوا و دابەزینـی ڕێـژەی ئۆکسـجین لـە لەشـدا.

بەکارهێنانـی ئامێـری C-PAP گۆڕانـکاری بەرچـاوی لـەو نەخۆشـانە درووسـت کـردووە کـە پێشـووتر لەکاتـی خەودا بەدەسـت کێشـەی هەناسـە تەنگـی و پرخـە پرخـەوە دەیـان ناڵانـد.

وە بووەتـە هـۆی باشـتر بـوون و نەمانـی سـەر ئێشـەی بەیانیـان، هەسـت کـردن بـە بێتاقەتـی و سسـت بـوون لـە ڕۆژدا.

یەکێکیـتر لـەو ئامێرانـەی بـە هەمـان میکانیـزم کاردەکـەن بـۆ باشـتر کردنـی کـرداری هەناسـە دان، ئامێـری A-PAP، کـە جیاوازیەکەیـان لـەوە دایـە دەتوانـی بـە پێـی پێویسـتی نەخـۆش، دەسـتکاری فشـاری پۆزەتیـڤ بکەیـت، بـۆ هـەر نەخۆشـێک و بڕێکـی دیاریکـراوی فشـار پێویسـتە.

ئەمەشـیان لـە لایـەن پزیشـکی پسـپۆڕی نەخۆشـیەکانی خـەوەوە دیـاری دەکرێـت کـە نەخـۆش پێویسـتی بـە کامیانـە.

خۆشـبەختانە لـە کوردسـتانی ئازیـز هـەم پشـکنینی خـەو ئەنجـام دەدرێ، هـەم هـەردوو ئامێرەکـە بەردەسـتە، بـۆ ئـەو نەخۆشـە بەڕێزانـەی پێویسـتییان پێیەتـی.

کورتەیەک لە ژیانی نووسەر

- کۆلێژی پزیشکی لە زانکۆی صلاح الدین/ هەولێر لە ساڵی ١٩٩٩-٢٠٠٠

- دکتۆرا لە نەخۆشیەکانی دڵ و هەناو(ئەڵمانیا).

- دکتـۆرا لـە نەخۆشـیەکانی دڵ (قسـطره)و دانانـی ئامێـری ترپەڕێکخـەری دڵ (ئەڵمانیـا).

- دکتـۆرا لـە جۆرەکانـی تـۆر (شـبکه) و فراوانکردنـی خوێنبەرەکانـی دڵ (ئەڵمانیـا).

- ڕاهێـنراو لـە سـەنتەری تایبـەت بـە چارەسـەرکردنی نەخۆشـی پەککەوتنی دڵ (ئیسـپانیا)و نەخۆشـی بـەرزی فشـاری خوێـن لـە سـییەکان لـە ئیتاڵیا لەسـەر دەسـتی پرۆفیسـۆر گالی.

- ڕاهێـنراو لـە نەخۆشـخانەی ڕۆیال برۆمپتـۆن لە لەندن، لەلایان پرۆفیسـۆر کریسـتۆف نین ابر، بۆ چارەسـەری نەخۆشـیەکانی دانانی تۆڕ بۆ شـادەمار. EVAR

- بەشـداربوویيەکی چـالاک بـووە لـە کۆنگرەکانـی نەخۆشـیەکانی دڵ لـە ولایەتـە یەکگرتووەکانـی ئەمریـکا -واشـنتۆن، چیکاگۆ،لـۆس ئەنجلـس و هیوسـتن.

- بەشـداربوویيەکی چـالاک بووە لـە کۆنگرەکانی نەخۆشـیەکانی دڵ لو وڵاتی یابان -تۆکیۆ.

- خاوەنـی کتێبێکـی تـرە بـە ناو نیشـانی مێـژووی زانسـتی نەخۆشـییەکانی دڵ.

- ئەو توێژینەوە زانستییانەی کە ئەنجامی داون:

1-Efficacy and safety of Promus-Stent in comparison with Cypher,Taxus and Endeavor Stents in Ischemic Heart Disease Patients with 6 months follow up.

2-Impaired mobilization of CD133 (+)bone marrow- derived circulating progenitors with an increased number of Diseased coronay arteries in IHD patients with DM.

3-Enhanced mobilization of the bone marrow -derived circulating progenitor cells by Intra coronary freshly isolated bone marrow cell transplantation in patients with Acute Myocardial Infarction.

4-Coronary Artery Disease among patients younger than35 years od Age :Exploring the most common risk factors.

5-Reduced number AMI cases at the time of lockdown during the COVID 19-Pandemic in Northern Iraq:Exploring the Possibile explanations Behinde.

6-The most common additional risk factors of CAD in smoker patients Specifically :Shedding light on Smoker's Angiographic Profile.

7-Biochemical markers affecting left ventricular ejection fraction in patients younger than 35 years of age with established coronary artery disease.

8-Associations of Vitamin D deficiency with Acute Myocardial infarction in Kurdish Patients.

9-The impact of Ramadan fasting on Acute Coronary Disease events among Iraqi Population.

10-Association of Hyperhomocysteinemia with Acute Myocardial Infarction in Kurdish Patients.

11-Association of Arterial Hypertension with Acute Myocardial Infarction among Iraqi Patients.

12-association of obstructive sleep apnea with cardiovascular health.

13 -Prevalence persistent symptoms after acute COVID19- among Iraqi Patients.

پێڕست

ئەم کتێبە ٧
پێشــەکی ٩

بەشــی یەکەم: چۆنیەتی کارکردنی دڵ و پێکهاتەکەی ١١
دڵ چـۆن کار دەکات؟ ١٣

بەشــی دووەم: هۆکارەکانی نەخۆشییەکانی دڵ ١٧
فشاری خوێن چییە؟ ١٩
بەرزی ڕێژەی چەوری خوێن ٣٠
جگەرە کێشــان و کاریگەرییەکانی ٣٥
نەخۆشی شەکرە ٣٨

بەشی سێیبیەم: نیشانەکانی نەخۆشییەکانی دڵ ٤١
ژانی سینگ ٤٣
دڵەکوتـە چییە؟ ٤٧
نۆبەی دڵ ٥٥
تێگەیشـتن لە خەمۆکی ٦٢
هەوکردنی ماسـولکەکانی دڵ و پەردەی بەشــی دەرەوەی دڵ ... ٦٦
لەرزینــی گوێچکەڵەیــی ٦٩

بەشی چوارەم: ئامرازەکانی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی دڵ... ٧٧

بەشــی پێنجەم: ڕێگاکانی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دڵ ٨٩
پشکنینی باری تەندروستی ٩١
فراوان کردنی خوێنبەرەکانی کۆرۆنەری و تۆڕدانان (شــبکە) ٩٨
نەشــتەرگەری چاندنی خوێنبەر بۆ دڵ ١٠٩
نەشــتەرگەری دەمەوانەکانــی دڵ (صمام القلــب) ١٢١
ژیــان لەگەل ترپــە رێکخەر (ناضم النبض) ١٣٣

بەشــی شەشەم: جێکەوتەکانی (ماکەکانی) نەخۆشیەکانی دڵ ١٤١
ژیان لەگــەڵ پەککەوتنــی دڵ ١٤٣
گەڕانەوە بۆ چالاکی سێکســی ١٥٨

بەشـــی حەوتـــەم: نەخۆشـــی وەســـتانی هەناســـە لـــە خـــەو دا و پرخە پرخی شەوان ١٧١

کورتەیەک لە ژیانی نووســەر ١٨٣



کورتەیەک لە ژیانی نووسەر

- کۆلێژی پزیشکی لە زانکۆی صلاح الدین/ هەولێر لە ساڵی ۱۹۹۹-۲۰۰۰
- دکتۆرا لە نەخۆشیەکانی دڵ و هەناو(ئەڵمانیا).
- دکتۆرا لە نەخۆشیەکانی دڵ (قسطرە)و دانانی ئامێری ترپەرێکخەری دڵ (ئەڵمانیا).
- دکتۆرا لە جۆرەکانی تۆر (شبکە) و فراوانکردنی خوێنبەرەکانی دڵ (ئەڵمانیا).
- ڕاهێنراو لە سەنتەری تایبەت بە چارەسەرکردنی نەخۆشی پەککەوتنی دڵ (ئیسپانیا)و نەخۆشی بەرزی فشاری خوێن لە سییەکان لە ئیتاڵیا لەسەر دەستی پرۆفیسۆر گالی.
- ڕاهێنراو لە نەخۆشخانەی ڕۆیال برۆمپتۆن لە لەندن، لەلایان پرۆفیسۆر کریستۆف نین ابر، بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی دانانی تۆڕ بۆ شادەمار. EVAR
- بەشداربوویەکی چالاک بووە لە کۆنگرەکانی نەخۆشیەکانی دڵ لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا واشنتۆن، چیکاگۆ،لۆس ئەنجلس و هیوستن.
- بەشداربوویەکی چالاک بووە لە کۆنگرەکانی نەخۆشیەکانی دڵ لو وڵاتی یابان -تۆکیۆ.
- خاوەنی کتێبێکیترە بە ناو نیشانی مێژووی زانستی نەخۆشییەکانی دڵ.

ئەو توێژینەوە زانستیانەی کە ئەنجامی داون

1. Efficacy and safety of Promus-Stent in comparison with Cypher,Taxus and Endeavor Stents in Ischemic Heart Disease Patients with 6 months follow up.
2. Impaired mobilization of CD133(+) bone marrow -derived circulating progenitors with an increased number of Diseased coronay arteries in IHD patients with DM
3. Enhanced mobilization of the bone marrow- derived circulating progenitor cells by Intra coronary freshly isolated bone marrow cell transplantation in patients with Acute Myocardial Infarction
4. Coronary Artery Disease among patients younger than 35 years od Age: Exploring the most common risk factors
5. Reduced number AMI cases at the time of lockdown during the COVID-19 Pandemic in Northern Iraq:Exploring the Possibile explanations Behinde.
6. The most common additional risk factors of CAD in smoker patients Specifically: Shedding light on Smoker's Angiographic Profile
7. Biochemical markers affecting left ventricular ejection fraction in patients younger than 35 years of age with established coronary artery disease.
8. Associations of Vitamin D deficiency with Acute Myocardial infarction in Kurdish Patients.
9. The impact of Ramadan fasting on Acute Coronary Disease events among Iraqi Population.
10. Association of Hyperhomocysteinemia with Acute Myocardial Infarction in Kurdish Patients.
11. Association of Arterial Hypertension with Acute Myocardial Infarction among Iraqi Patients.
12. association of obstructive sleep apnea with cardiovascular health.
13. Prevalence persistent symptoms after acute COVID-19 among Iraqi Patients